



esmàs

## ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 17 al 23 de agosto de 2020)

### OCTAVA SEMANA DE ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS ABIERTAS

*Nota: Aunque probablemente no compitamos este verano en aguas abiertas, este programa es el entreno base ideal para la próxima temporada que comenzaremos en septiembre.*

*Recomendamos para mejorar la técnica de los cuatro estilos el libro ["NADAR MÁS RÁPIDO EN TODOS LOS ESTILOS"](#) de Sheila Taormina, editorial Tutor.*

#### PRIMER DÍA

**En seco:** 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

##### AGUA:

**500 de nado variado.**

C y D: 350

**4x50 técnica de crol,** con 15"

C y D: 3x50

**Bloque todo seguido:**

4x150 crol, con 20"

4x100 crol, con 20"

12x50 crol, con 15"

C y D: 2x150, 2x100 y 6x50

**12x25 pies de crol,** con 20"

C y D: 8x25

**8x50 pull y palas crol hipóxico** (cada 5 brazadas), con 15"

C y D: 6x50

**8 x (15m. esprint + 10m. suave) crol,** con 45"

C y D: 4 x (15 + 10)

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

**TOTAL METROS:** 3.400, C y D: 2.100

#### SEGUNDO DÍA

**En seco:** gimnasia de circuitos (con gomas y pesas).

##### AGUA:

**3X800,** con 1' (la 1ª 75 crol- 25 estilos, 2ª y 3ª crol).

C y D: 2x800 (la 1ª 75 crol - 25 estilos, la 2ª crol).

**8x50 pies crol,** con 20"

C y D: 4x50

**6x100 pull y palas crol,** con 20" (25 normal - 25 hipóxico).

C y D: 3x100

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

**TOTAL METROS:** 3.600, C y D: 2.300



esmàs

## ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 17 al 23 de agosto de 2020)

### TERCER DÍA

**En seco:** 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

#### AGUA:

**400 de nado variado**

C y D: 300

**8x25 estilos**, con 15"

C y D: 4x25

**200 técnica de crol.**

**30x50 crol**, con 15"

C y D: 15x50

**4x50 pies crol**, con 20"

**8x25 pies crol**, con 20"

C y D: 8x25

**500 pull y palas crol** (75 normal - 25 hipóxico).

C y D: 300

**4x25 crol**, con 1' de descanso.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

**TOTAL METROS:** 3.500, C y D: 2.150

### CUARTO DÍA

**En seco:** gimnasia de circuitos (con gomas y pesas).

#### AGUA:

**Bloque todo seguido:**

**2x1000 crol**, con 1'30" (la 1ª 75 crol - 25 estilos, la 2ª a crol).

C y D: 1x1000 (75 crol - 25 estilos), con 1'30"

**2x500 con 1'** (1ª crol estilos (50), la 2ª a crol).

C y D: 1x500 crol, con 1'

**2x500 pull y palas crol**, con 1' (75 normal - 25 hipóxico).

C y D: 1x500

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

**TOTAL METROS:** 4.200, C y D: 2.200.