



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS
DE VERANO 2020
(Del 10 al 16 de agosto de 2020)

SÉPTIMA 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 DIA

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

AGUA:

400 de nado variado.

C y D: 300.

5X300 crol con 30"

C y D: 3x300.

400 pies de crol

C y D: 200.

2x400 pull y palas crol con 30"

C y D: 1x400

4 x (15 sprint + 10 suave) con un minuto de descanso

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400, C y D: 2.100.

SEGUNDO DIA

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

AGUA:

1x800 crol-estilos (50) con 1'

4x500 crol con 45"

C y D: 1x400 + 4x250 (1', 45")

500 pull y palas crol

C y D: 300

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500, C y D: 1.900



esmàs

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS
DE VERANO 2020
(Del 10 al 16 de agosto de 2020)

TERCER DIA

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

AGUA:

300 nado variado

4x50 estilos con 15"

200 técnica de crol

C y D: 300 variados + 200 técnica de crol

Bloque todo seguido:

4x200 crol con 20"

8x100 crol con 20"

C y D: 2x200 y 4x100, 20"

8x50 pies de crol con 15"

C y D: 4x50

2x200 pull y palas crol hipóxico, con 30"

C y D: 1x200

4 x (15 sprint + 10 suave) con un minuto de descanso

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400, C y D: 2.000

CUARTO DIA

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

AGUA:

1.500 crol

C y D: 500 nado variado

1.000 crol estilos

C y D: 500 (75 crol – 25 estilos)

3x500 crol con 45"

C y D: 2 x 500 crol con 1'

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200, C y D: 2.200.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.