

SEXTA 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.

Bloque (todo seguido):

2x400 crol, con 40".

C y D: 1x400.

2x200 crol, con 20".

C y D: 1x200.

2x150 estilos (25), con 20".

C y D: 1 x 150.

2x100 estilos (25), con 20".

C y D: 1x100.

4x50 crol, con 15".

C y D: 1x50.

3x100 pies crol, con 20"

C y D: 2x100.

3x200 pull y palas crol, con 30".

C y D: 2 x 200 (Hacer 75m. hipóxico - 25m. respiración normal).

6 x (15m. esprín crol + 10m. suave), con 45" de descanso.

C y D: 4 x (15m. + 10m.).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.550. C y D: 2.100.

SEGUNDO DIA

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

AGUA:

2x1500 (La primera: 50 crol-50 estilos; la 2ª crol), con 1min.30seg.

C y D: 2x800.

500 pull y palas crol.

C y D: 300.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.700. C y D: 2.100.

TERCER DIA

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

AGUA:

300 de nado variado.

C y D: 200.

200 técnica de crol.

16x100 crol, con 20".

C y D: 8x100.

300 pies crol.

C y D: 200.

300 pull estilos (25).

C y D: 200.

500 pull y palas crol.

C y D: 300. (Hacer 50 hipóxico - 50 normal).

4 x (20m. esprín crol + 5m. suave), con 45" de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. C y D: 2.200.

CUARTO DIA

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

AGUA:

2x1000 (la 1ª 75 crol – 25 estilos y la 2ª a crol) con 1min.30seg.

C y D: 1x1000 crol

800 pies-pull (50), **crol-estilos** (100).

C y D: 500

2x500 pull y palas crol, con 45".

C y D: 1x500

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. C y D: 2.200

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.

www.esportsmasters.es