

NOVENA 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:

400 estilos (25)

C y D: 300

6x50 técnica de crol, con 15"

C y D: 4x50

Bloque todo seguido:

1x400 crol, con 40"

2x300 crol, con 30"

3x200 crol, con 20"

C y D: 1x300 + 3x200

8x50 pies crol, con 20"

C y D: 4x50

600 pull y palas crol (75m. respiración normal - 25m. respiración hipóxica)

C y D: 300

4 x (15m. esprín + 10m. suave), con 1 minuto de descanso.

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.600, C y D: 2.200

SEGUNDO DÍA

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

AGUA:

Bloque todo seguido:

5x500 crol, con 45"

2x400 pull y palas crol, con 40"

C y D: 2x500 + 2x400

200 suave + 5 minutos de estiramientos

TOTAL METROS: 3.500, C y D: 2.000

TERCER DÍA

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

AGUA:

400 de nado variado

C y D: 300

4x50 crol-estilos (25), con 20"

C y D: 3x50

8x25 técnica de crol, con 15"

C y D: 6x25

20x75 crol, con 15"

C y D: 10x75

12x25 pies crol, con 20"

C y D: 8x25

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

C y D: 400

8 x (15 esprín + 10 suave), con 45"

C y D: 4 x (15 + 10)

200 suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500, C y D: 2.250

CUARTO DÍA

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

AGUA:

Bloque todo seguido:

500 crol, con 45" C y D: 300

1000 (75 crol - 25 estilos), con 1'30" C y D: 500

500 crol, con 45" C y D: 300

5x200 crol, con 20" C y D: 2x200

10x100 pull y palas crol, con 15" C y D: 4x100

200 suave + 5 minutos de estiramientos

TOTAL METROS: 4.200, grupo B: 2.100

Un saludo a todos.

Álvaro Barro



esmás

ENTRENOS PARA LAS TRAVESÍAS DE VERANO 2020

(Del 24 al 30 de agosto de 2020)