

PRIMERA SEMANA:

Finalizada la temporada 2021 en piscina, continuamos con los entrenamientos de preparación de aguas abiertas, que mantendremos durante siete semanas. El lunes 13 de septiembre comenzaremos los entrenamientos para la temporada 21/22.

PRIMER DIA**Gimnasia:**

10 minutos de: calentamiento suave + prevención de lesión de hombro.

20 minutos de ejercicios sin aparatos a intensidad moderada.

5 minutos de estiramientos.

Agua:

10 minutos de nado variado.

20 minutos de pies-brazos (50), de crol y de otro estilo.

(Los pies se hacen con el pull).

20 minutos de nado crol, (ritmo cómodo).

5 minutos de nado suave + **5 minutos** de estiramientos.

SEGUNDO DIA

(Este segundo día se puede sustituir por 45/60min. de nado en el mar).

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

10 minutos de nado variado.

10 minutos de técnica de crol. (Nado con puño cerrado, práctica de mirar a la boya pero respirando lateralmente, etc.).

30 minutos de nado crol, (ritmo cómodo).

5 minutos de nado suave + **5 minutos** de estiramientos.

TERCER DIA

Gimnasia: **Como el primer día.**

Agua:

10 minutos de nado variado.

10 minutos de técnica de crol.

10 minutos de pies (crol – espalda).

20 minutos de nado de crol, respiración alterna, (ritmo cómodo).

5 minutos de nado suave + **5 minutos** de estiramientos.

CUARTO DIA

(Se puede sustituir por 45/60min. de nado en el mar).

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

15 minutos de nado variado.

15 minutos de técnica de crol.

20 minutos de nado crol, (ritmo cómodo).

5 minutos de nado suave + **5 minutos** de estiramientos.

Un saludo a todos,
Álvaro Barro.