



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS
ABIERTAS VERANO 2022
(Semana del 6 al 12 de junio de 2022)

TERCERA SEMANA:

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:

400 espalda-braza-crol (50).

C: 300. D: 200.

8x50 técnica de estilos, con 10seg. (25 técnica – 25 nad completo).

B y C: 6x50. D: 4x50.

10x200 crol, con 20seg. **intensidad media/alta**

B: 8x200. C: 6x200. D: 5x200.

400 pies, (75 crol – 25 estilos).

C: 300. D: 200.

400 pull y palas crol (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

C: 300. D: 200.

4x(15m. esprín crol + 10m. suave). **velocidad explosiva**

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.900. B: 3.400. C: 2.700. D: 2.100.

SEGUNDO DIA

(Este segundo día se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

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

Agua:

500 nado variado.

B y C: 400. D: 300.

500 técnica de crol (75 técnica – 25 nado completo).

B: 400. C: 300. D: 200.

2x1.000 (la **1ª** 75 crol-25 estilos; la **2ª** crol), con 1min.30seg. **intensidad media/alta**

B: 2x800. C: 2x600. D: 2x500.

600 pies-brazos (50) de crol y de otro estilo. (Los pies se hacen con el pull).

C: 500. D: 300.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.800. B: 3.200. C: 2.600. D: 2.000.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

600 estilos (50).

B: 500. C: 400. D: 300.

20x100 crol, con 15/20seg.

B: 16x100. C: 12x100. D: 10x100. **intensidad media/alta**

300 pies (crol – y otro estilo) **(50).**

D: 200.

4x200 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

C: 3x200. D: 2x200.

4x25 crol, con 1min.30seg de descanso. **velocidad explosiva**

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.200.

CUARTO DIA

(Se puede sustituir por 60/75min. de nado en el mar).

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

Agua:

500 crol-estilos (50).

B y C: 400. D: 300.

10x50 técnica de crol (25 técnica-25 nado completo).

B: 8x50. C: 6x50. D: 4x50.

2.000 crol FARTLEK (75m. cómodo-25m. esprín).

B: 1.600. C: 1.200. D: 1.000.

400 pies-brazos crol (50). (Los pies se hacen con el pull).

D: 200.

400 pull y palas crol (50 normal-50 hipóxico).

C y D: 300.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.800. D: 2.200.

Álvaro Barro.