

## SEXTA SEMANA:

Preparamos las diferentes travesías que se celebrarán durante el verano, culminando la temporada en la primera quincena de septiembre.

### 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:

**500 espalda-braza-crol.**

C: 400. D: 300.

**14x150 crol**, con 15seg. **intensidad media/alta**

B: 10x150. C: 8x150. D: 6x150.

**800 pies-brazos**, (de crol y de otro estilo). Los pies se hacen con el pull.

B: 600. C: 500. D: 400.

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

D: 200.

**4x(15m. esprín+10m. suave) crol**, con 1min.30seg. **velocidad explosiva**

D: 2x(15m.+10m.).

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

**TOTAL METROS: 4.100. B: 3.300. C: 2.800. D: 2.050.**

### 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:

**6x500** (la **1ª** crol-estilos (75-25) **calentamiento**; la **2ª** crol **cómodo**;  
la **3ª** crol FARTLEK **75 cómodo+25 esprín**; la **4ª** crol-estilos (50) **intensidad media/alta**;  
la **5ª** crol **intensidad alta**; la **6ª** crol FARTLEK **75 cómodo+25 esprín**), **con 45seg.**

B: 5x500. C: 4x500. D: 3x500.

**400 pies** (75 crol-25 de otro estilo).

C y D: 200.

**12x50 pull y palas crol**, con 15seg. (respiración hipóxica).

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

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

**TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.200.**

## TERCER DIA

**Gimnasia: Como el primer día.**

**Agua:**

**400 estilos (50).**

B y C: 300. D: 200.

**8x50 técnica de estilos**, con 10seg. (25 técnica-25 estilo completo).

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

**15x100 crol**, con 15seg.

C: 12x100. D: 8x100. **intensidad media/alta;**

**las 5 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.**

**400 pies (75 crol – 25 estilos).**

C: 300. D: 200.

**3x200 pull estilos (50)**, con 15seg.

B: 2x200. C y D: 3x100.

**3x200 pull y palas crol**, con 20seg. (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica).

B: 2x200. C y D: 3x100.

**4x(15m. esprín+10m. suave), crol**, con 1min.30seg de descanso.

D: 2x(15+10) **velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. D: 2.250.**

## CUARTO DIA

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

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

**Agua:**

**600 de nado variado de estilos.**

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

**3x800** con 1min.

(la **1ª** 75 crol – 25 estilos (50) **intensidad media**; la **2ª** crol **intensidad media/alta**;

la **3ª** crol FARTLEK **75 cómodo -25 esprín**

B: (1x800)+(2x600). C: 3x500. D: 3x400.

**400 pies** (200 crol-estilos + 200 crol fartlek 75-25).

C: 300. D: 200.

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

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

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

**TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.800. D: 2.200.**

Álvaro Barro.