



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS
ABIERTAS VERANO 2023
(Semana del 4 al 10 de septiembre de 2023)

DECIMOSEXTA SEMANA: Puesta a punto para travesías cortas.

Entrenos de **puesta a punto para la XVIII Travesía de Santa Ponça (700 metros) del próximo sábado día 9 de septiembre y VI Es Faralló de Portocolom (2.350/975 metros), el domingo día 10.**

El lunes 11 de septiembre comenzaremos los entrenamientos de la temporada 2023/2024.

PRIMER DIA (lunes o martes)

400 de nado variado.

C y D: 200.

8x50 técnica de estilos, con 15seg. (25 técnica – 25 estilo completo).

C y D: 4x50.

3x500 crol, con 1min. de descanso.

C y D: 3x300.

12x50 crol, con 15seg., a ritmo de competición; es decir, a ritmo de la travesía de 700 m.

C y D: 8x50.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100. C y D: 1.900.

SEGUNDO DIA (miércoles o jueves)

400 de nado variado.

C y D: 200.

8x50 (1 pies - 1 brazos), estilos, con 15seg. (Usamos el pull para hacer los pies).

C y D: 8x25.

400 técnica de crol.

C y D: 200.

8x50 crol, con 15seg., **a ritmo de competición** (travesía de 700 metros).

C y D: 6x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.800. C y D: 1.100.

(Jueves y viernes o viernes y sábado, descanso)

SÁBADO: Travesía de Santa Ponça (700 metros).

DOMINGO: Travessia es Faralló (2.350/975 metros).

Se sugiere, como calentamiento, 15/20 minutos de nado suave/cómodo, en el mar, un rato antes de la prueba.

Gracias por haber llegado hasta aquí.

Ánimo y mucha suerte a todos.

Álvaro Barro.