



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS
ABIERTAS VERANO 2024
(Semana del 15 al 21 de julio de 2024)

Se elegirá el entrenamiento del grupo A, B, C o D (en el agua), en función de una duración prevista aproximada de **1h15m (75 minutos)**.

OCTAVA 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 nado variado.

B y C: 300. D: 200.

4x100 técnica de crol y otro estilo, con 15seg. (75 técnica – 25 nado completo).

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

20x75 crol, con 15seg. (**10x150** si es en piscina larga) **intensidad media/alta (las 8 últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.)**.

C: 16x75 (ó 8x150). D: 10x75 (ó 5x150).

5x100 pies, con 20seg. (75 crol - 25 otro estilo).

B: 4x100. C y D: 2x100.

500 pull estilos (25).

B: 400. C y D: 200.

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

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

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

D: 2x25.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.900. 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:

1000 de nado, (75m. crol – 25m. espalda).

B: 800. C: 600. D: 500.

2x1000 con 1min. intensidad media/alta

(la 1ª crol-estilos (50); la 2ª crol FARTLEK (**75 cómodo+25 esprín**)).

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

6x100 pies-brazos (50), con 15seg., (de crol y de otro estilo).

B: 5x100. C: 4x100. D: 3x100.

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

B y C: 300. D: 200.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.400. C: 2.700. D: 2.200.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 espalda-braza-crol (50).

B y C: 300. D: 200.

400 técnica de crol, (25 técnica-25 estilo completo).

B: 300. C y D: 200. **Practicar la técnica de mirar hacia delante (a la boya), cada cuatro o cinco brazadas, pero manteniendo siempre la respiración lateral, sin perder eficiencia de brazada.**

"En un único movimiento, levantar la cabeza para mirar y luego girar para la respiración. La acción de mirar se produce en el momento previo a la acción de la respiración." (Sheila Taormina: "Nadar más rápido en todos los estilos" Editorial Tutor).

8x200 crol, con 20seg.

C: 6x200. D: 4x200. **intensidad media/alta**

Las 4 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.

400 pies, de crol y de otro estilo.

B: 300. C: 250. D: 200.

400 brazos (pull), crol-estilos (50).

B: 300. C: 250. D: 200.

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

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

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: 4.300. B: 3.700. C: 2.900. D: 2.150.

CUARTO DIA

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

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

Agua:

600 crol – estilos (50).

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

2x800 crol + 1x400 crol, con 1min. intensidad media/alta

B: 2x600 + 1x400. C: 3x400. D: 2x400.

8x50 pies, crol-estilos (25), con 15seg.

C: 6x50. D: 4x50.

4x100 pull estilos (50), con 15seg.

C: 3x100. D: 2x100.

6x100 pull y palas crol, con 20seg. (respiración hipóxica).

B: 5x100. C:4x100. D: 3x100.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 4.200. B: 3.600. C: 2.800. D: 2.000.

Álvaro Barro.