



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS  
ABIERTAS VERANO 2025  
(Semana del 28 de julio al 3 de agosto de 2025)

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)**.

## DÉCIMA 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 de nado variado.**

B y C: 300. D: 200.

**400 técnica de crol y otro estilo,** (75 técnica – 25 nado completo).

B y C: 300. D: 200.

**8x200 crol,** con 20seg. **intensidad media/alta**  
**(Las tres últimas a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.).**

C: 6x200. D: 4x200.

**5x100 pies, con 20seg.** (50 crol - 50 otro estilo).

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

**500 pull estilos (50).**

B: 400. C y D: 200.

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

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

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

D: 2x25.

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

**TOTAL METROS: 4.300. B: 3.700. 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:

**3x1000 con 1min30seg.** **intensidad moderada a media/alta**

(la 1ª crol; la 2ª crol-estilos (50); la 3ª crol FARTLEK (**75 cómodo+25 esprín**)).

B: 3x800. C: 3x600. D: 3x500.

**6x100 pies-brazos (50), con 20seg.** (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** Los que compitan este sábado en Son Serra de Marina (5.000m.), en vez de este TERCER DIA, harán: 400 de nado variado + 4x50 técnica de crol + 16x50 crol con 10"/15" de descanso (ritmo de carrera de 5.000m.) + 100 suave + 2x(15m. esprín +10m. suave), con 1'30" + 200 suave  
**TOTAL: 1.750 metros, y no harán el CUARTO DIA y descansarán el viernes.**

**Gimnasia: Como el primer día.**

**Agua:**

**400 de nado variado.**

B y C: 300. D: 200.

**4x100 técnica de crol, con 15seg.** (25 técnica-25 estilo completo).

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

**10x150 crol, con 15seg.**

C: 8x150. D: 6x150. **intensidad media/alta;**

**las 4x150 últimas a velocidad/ritmo de competición de 1.500 metros.**

**8x50 pies, de crol y de otro estilo, con 15seg.**

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

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

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

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

B: 600. C y D: 400.

**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: 2.150.**

**CUARTO DIA** Los que compitan esta sábado en Son Serra, no harán este cuarto día, y descansarán el viernes.  
(Este cuarto día 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.

**4x500 crol, con 45seg.** **intensidad media/alta**

**los últimos 500m. a ritmo/velocidad de competición de 1.500m.**

B: 4x400. C: 4x300. D: 4x200.

**4x100 pies, crol-estilos (50),** con 20seg.

C: 3x100. D: 2x100.

**400 pull estilos (50).**

C: 300. D: 200.

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

B y C: 2x200. D: 2x150.

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

**TOTAL METROS: 4.200. B: 3.500. C: 2.800. D: 2.000.**

Álvaro Barro.