

DECIMOSEXTA SEMANA: Puesta a punto para travesías cortas.

Entrenos de **puesta a punto para la XXX Travesía de santa Ponça/I Sheep Cup Rei en Jaume(700 metros/2.000 metros)** del próximo sábado día 6 de septiembre.

El **lunes 8 de septiembre** comenzaremos los entrenamientos de la temporada **2025/2026**.

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. **Ritmo cómodo**.

C y D: 3x300.

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

Los que vayan a competir en la distancia de **2.000 metros**, harán **16x50 crol, con 15seg.**

C y D: 8x50/12x50.

200 suave + 5 min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100/3.300. C y D: 1.900/2.100.

SEGUNDO DIA (miércoles)

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).

Los que vayan a competir en **2.000 metros**, harán **16x50 crol, con 15seg., a ritmo de competición de 2.000 metros.**

C y D: 6x50/12x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.800/2.200. C y D: 1.100/1.400.

(Jueves y viernes descanso)

SÁBADO: Travesía de Santa Ponça (2.000 ó 700 metros).

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

Gracias por haber llegado hasta aquí.

Ánimo y mucha suerte a todos.

Álvaro Barro.