



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS
ABIERTAS VERANO 2025
(Semana del 2 al 8 de junio de 2025)

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

SEGUNDA SEMANA:

Entramos en la segunda semana (del ciclo de 16), dedicada a los entrenamientos para **aguas abiertas**.

Preparamos las diferentes travesías de verano, culminando con **Sa Milla** (finales de agosto) y **Formentor** y **Santa Ponça** (primeros de septiembre).

Para ver las fechas de otras travesías de verano, puedes hacerlo nuestra web:

Recomendamos para mejorar la técnica de los cuatro estilos el libro ["NADAR MÁS RÁPIDO EN TODOS LOS ESTILOS"](#) de Sheila Taormina, editorial Tutor.

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:

5x600 con 1min. de descanso.

Grupos C y D: 3x600

La 1ª crol-estilos (50).

La 2ª y la 3ª crol.

La 4ª (75 crol - 25 estilos).

La 5ª crol con pull y palas.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 1.900.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

1200 (75 crol - 25 estilos).

C y D: 600.

3x600 con 1min. de descanso.

C y D: 3x400.

La 1ª pies (crol-estilos).

La 2ª pull (brazos) y palas crol.

La 3ª crol-estilos (50).

4x(15m. esprint + 10m. suave), con 1min. de descanso.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. C y D: 2.100.



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS
ABIERTAS VERANO 2025
(Semana del 2 al 8 de junio de 2025)

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

4x800 crol, con 1min de descanso.

C y D: 2x800.

4x25 crol, con 1min de descanso.

(Estos esprines que hacemos al final del entreno son para trabajar la velocidad que hace falta en los últimos metros, justo antes de la llegada a meta).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. C y D: 1.900.

CUARTO DIA

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

Agua:

3x1000 con 1min de descanso.

La **1ª** nado variado a diferentes estilos, la **2ª** (75 crol-25 mariposa), la **3ª** crol **FARTLEK** (75 nado cómodo – 25 esprint).

C y D: 3x600.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. C y D: 2.000.

Álvaro Barro.