



esmàs

DECIMOQUINTA SEMANA: Puesta a punto para travesías cortas.

Entrenos de **puesta a punto para la XVII Travesía de santa Ponça (800 metros)** del próximo sábado día 3 de septiembre.

El **lunes 5 de septiembre** comenzaremos los entrenamientos de la temporada 2022/2023.

Para el europeo de Roma, hacer la **semana (0)** para el campeonato de España de invierno (en esta misma web).

PRIMER DIA (lunes)

400 de nado variado.

C y D: 200.

3x500 pull (brazos) 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: 2.700. C y D: 1.700.

(Martes descanso)

SEGUNDO DIA (miércoles)

400 de nado variado.

C y D: 200.

4x50 (1 pies - 1 brazos), estilos, con 15seg. (Usamos el pull para hacer los pies).

C y D: 6x25.

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: 1.600. C y D: 1.000.

(Jueves y viernes descanso)

TERCER DIA: Travesía de Santa Ponça (800 metros). Sábado 3 de septiembre.

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.