



esmás

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS  
ABIERTAS VERANO 2024  
(Semana del 17 al 23 de junio de 2024)

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

## CUARTA 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.**

C: 300. D: 200.

**4x100 técnica de estilos**, con 15seg. (75 técnica – 25 nado completo).

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

**6x300 crol**, con 30seg. **intensidad media/alta**

B: 5x300. C: 4x300. D: 3x300.

**500 pies-brazos (50) estilos (100)**, (Los pies se hacen con el pull).

B: 400. C: 300. D: 200.

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

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

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

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

**TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.800. 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:

**500 espalda-braza-crol (50).**

C: 400. D: 300.

**4x500** (la **1ª** crol-estilos (50); la **2ª** crol; la **3ª** 75 crol-25 estilos; la **4ª** crol), con 40seg. **intensidad media/alta**

B y C: 3x500. D: 2x500.

**500 pies**, (75 crol-25 de otro estilo).

C: 300. D: 250.

**8x100 pull y palas crol**, con 15seg. (25 respiración normal-25 respiración hipóxica).

B: 7x100. C: 5x100. D: 4x100.

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

**TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.900. D: 2.150.**



esmàs

ENTRENAMIENTOS PARA AGUAS  
ABIERTAS VERANO 2024  
(Semana del 17 al 23 de junio de 2024)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 estilos (50).**

B y C: 300. D: 200.

**8x50 técnica de estilos**, con 10seg. (25 técnica-25 estilo completo).

C: 6x50. D: 4x50.

**40x50 crol**, con 15seg.

B: 32x50. C: 24x50. D: 20x50. **intensidad media/alta**

**Las 15 últimas a velocidad de competición de 1.500 metros.**

**400 pies de crol, FARTLEK** (75m. cómodo-25m. esprín).

D: 200.

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

B: 400. C: 300. D: 200.

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

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

**TOTAL METROS: 4.000. B: 3.400. C: 2.800. D: 2.100.**

## CUARTO DIA

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

**Los que compitan este domingo en la travesía de Portocolom, NO deben hacer este cuarto día, y deben descansar viernes y sábado.**

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

**Agua:**

**600 de nado variado de estilos.**

C: 500. D: 300.

**3x800 con 1min.**, (la 1ª 75 crol-25 estilos; la 2ª crol), **intensidad media/alta**  
la 3ª crol FARTLEK (**75 cómodo-25 esprín**).

B: 2x800. C: (1x800 + 1x400). D: 3x400.

**800 pies-brazos (50), estilos (100).** (Los pies se hacen con el pull).

D: 400.

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

**TOTAL METROS: 4.000. B: 3.200. C: 2.700. D: 2.100.**

Álvaro Barro.