

Prepara la Travesía a nado Getaria-Zarautz

De la mano del programa
Emakumeok Mugimenduan

54

Este año, en la Travesía Getaria–Zarautz hemos alcanzado un hito especial: se han agotado todas las inscripciones y habrá más mujeres que nunca en el agua. Es una noticia fantástica y un motivo de orgullo.

Por ello, hemos creado un plan de entrenamiento especial dirigido a mujeres. Este plan comenzará en mayo y aumentará progresivamente la intensidad, respetando el ritmo de cada una pero garantizando la mejora.

Este plan no solo busca mejorar el rendimiento; también tiene como ejes el cuidado mutuo, el fortalecimiento de la confianza y la comunidad que se crea en el camino. Para poder participar, será necesario tener la capacidad de nadar al menos 1.000 metros seguidos en piscina.

Sabemos que cada una tiene su propio ritmo, sus propios retos y objetivos, y queremos acompañar respetando todo ello en el proceso.

Cruzar el mar es más que un desafío físico: requiere valentía, determinación y solidaridad. Por eso, este entrenamiento es el inicio de un viaje colectivo, una oportunidad para hacernos más fuertes juntas.

Estamos listas para enfrentarnos a las olas.
¡Ven con nosotras! ❤️

El plan de entrenamiento presentado está diseñado para diez semanas de preparación para la travesía, combinando sesiones en piscina y en el mar.

En este sentido, queremos subrayar especialmente la importancia de entrenar en el mar; además de ser una parte fundamental de la preparación, también es una experiencia inolvidable.

Para seguir el plan de la mejor manera posible, a continuación, se recogen varios consejos y notas importantes:

Ohar garrantzitsuak

- **La respuesta al entrenamiento es personal:** cada persona responde de forma diferente a la carga; por ello, adapta el volumen, los descansos y los ritmos a tus sensaciones y necesidades.
- **Si cuentas con la supervisión de un/a entrenador/a,** da prioridad a sus criterios y orientaciones.
- **Este plan es flexible, no rígido:** puedes reorganizar sesiones, reducir la carga en semanas exigentes o adaptarlo a tu horario y realidad.
- **Escuchar al cuerpo es fundamental,** especialmente en momentos de fatiga, estrés o menstruación; el descanso también forma parte del entrenamiento.

- **Ten en cuenta que la travesía será en el mar:** por ello, se recomienda entrenar en el mar en la medida de lo posible a partir de mediados de junio.
- **La orientación en el mar es clave:** toma como referencia los “3 túneles” y acostúmbrate a mirar hacia delante cada 5–6 brazadas para evitar desviarte y mantener una trayectoria recta.
- **Si entrenas en el mar, hazlo siempre de forma segura:** si es posible, ve acompañada, revisa previamente el estado del mar y las tablas de mareas, y lleva siempre boya de seguridad. En aguas abiertas, la prevención es esencial para disfrutar del entrenamiento con seguridad y tranquilidad.

¡Empieza a entrenar!



1	11–17 de mayo	
	1 ^{er} día	2º día
	Técnica 1.500 m (suave, atención a la técnica)	1.800 m (6×100 ritmo medio + 4×50 rápido)
	3 ^{er} día	4º día (opcional)
	1.500 m continuo (suave-progresivo)	Fuerza + core
2	18–24 de mayo	
	1 ^{er} día	2º día
	1.600 m técnica (suave)	1.900 m (series a ritmo medio)
	3 ^{er} día	4º día (opcional)
	1.600 m continuo (ritmo medio estable)	Fuerza
3	25–31 de mayo	
	1 ^{er} día	2º día
	1.800 m técnica (suave + control respiración)	2.000 m (6×100 ritmo medio + 4×50 rápido)
	3 ^{er} día	4º día (opcional)
	1.800 m continuo (ritmo medio)	Movilidad

4	1–7 de junio	
	1 ^{er} día	2º día
	Piscina 2.000 m (3×400 ritmo medio constante)	Piscina 2.000 m (8×100 ritmo medio)
	3 ^{er} día	4º día [opcional]
	Mar 1.000 m (suave + adaptación)	Fuerza ligera
5	8–14 de junio	
	1 ^{er} día	2º día
	Piscina 2.200 m (ritmo medio)	Piscina 2.000 m (series medias/rápidas)
	3 ^{er} día	4º día [opcional]
	Mar 1.200 m (ritmo cómodo constante)	Técnica suave
6	15–21 de junio	
	1 ^{er} día	2º día
	Piscina 2.400 m (3×400 ritmo medio-alto)	Piscina 2.200 m (series)
	3 ^{er} día	4º día [opcional]
	Mar 1.500 m (ritmo medio continuo)	Movilidad

7	22–28 de junio	
	1 ^{er} día	2º día
	Piscina 2.500 m (5×200 ritmo travesía)	Mar 2.000 m (ritmo constante)
	3 ^{er} día	4º día (opcional)
	Mar 2.500 m (ritmo de travesía)	1.500 m suave
8	29 de junio – 5 de julio	
	1 ^{er} día	2º día
	Piscina 2.500 m (ritmo controlado de travesía)	Mar 2.200 m (ritmo constante)
	3 ^{er} día	4º día (opcional)
	Mar 2.800 m (ritmo estable de travesía)	Técnica
9	6–12 de julio	
	1 ^{er} día	2º día
	Piscina 2.000 m (suave, descarga parcial)	Mar 2.000 m (ritmo cómodo)
	3 ^{er} día	4º día (opcional)
	Mar 3.000 m (simulación de travesía)	Recuperación

10	13 de julio DÍA DE LA TRAVESÍA	
	1 ^{er} día	2º día
	Piscina 1.500 m (muy suave)	Mar 1.500 m (ritmo cómodo, sensaciones)
	3 ^{er} día	4º día (opcional)
	Descanso activo	—

¡Sigue nuestro día a día en redes sociales!



@travesiagz



@TravesiaGetariaZarautzItsasZeharkaldia