

Plan de Entrenamiento OpoSwim Travesía Pedro Santos 2025



*"14 semanas de preparación para nadar con mejor calidad,
incrementar tu capacidad aeróbica y rendir a un mejor nivel"*



INTRODUCCIÓN & OBJETIVOS:



[Ver video de presentación](#)

Bienvenido al Plan de Entrenamiento OpoSwim - Travesía Pedro Santos 2025. Soy **Guillermo Ramírez**, nadador y entrenador especializado en crear **rutinas de entrenamientos** para mejorar el rendimiento en natación, campeón nacional máster y ganador de varias travesías. Como creador de **OpoSwim**, la comunidad de natación más grande de Europa, he ayudado a cientos de nadadores a mejorar su rendimiento en el agua.

Este plan de **14 semanas**, con 4 sesiones de entrenamiento por semana, está diseñado para optimizar tu **capacidad aeróbica, resistencia y eficiencia** en el agua, con un enfoque progresivo en **tres mesociclos**. Usaremos una tabla de **zonas de esfuerzo** que te permitirá ajustar cada sesión a tu nivel, para afrontar con éxito la Travesía Pedro Santos en Cervera de Buitrago.



¿QUE INCLUYE EL PLAN?

- ✓ 4 sesiones semanales de nado con objetivos definidos 🏊
- ✓ Tabla de Zonas de Entrenamiento y Esfuerzo detallada ⚡
- ✓ Entrenamientos explicados según sus objetivos en PDF 📄
- ✓ Acceso a videos exclusivos de Drills de técnica 🎥
- ✓ Soporte vía email para consultas ✉
- ✓ 15% descuento en la tienda [OpoSwim](#) con el código "travesíapedrosantos" 🛍



¿POR QUÉ ESTE PLAN TE AYUDARÁ?

Muchos nadadores **entrenan sin estructura** y llegan a la travesía **sin la preparación** adecuada. Este plan está diseñado para mejorar tu **resistencia, eficiencia y confianza** en el agua, permitiéndote nadar de manera más fluida y fuerte el día de la prueba. Trabajaremos con un método basado en **zonas de esfuerzo**, progresión de cargas y adaptación a la competición.

No importa si tu objetivo es simplemente completar la travesía con seguridad o mejorar tu rendimiento en el agua, este programa te dará una guía clara y efectiva para conseguirlo.