SEMANA (-5): Faltan **5** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

Entramos en la primera semana del periodo competitivo, de durará cuatro semanas y media. Como podréis observar, trabajaremos fuerza/potencia (anaeróbico) los días 1º y 3º, mientras que el 2º día lo dedicaremos al trabajo aeróbico (fondo), con algo de trabajo de velocidad de competición.

El ***trabajo anaeróbico*** o de fuerza/potencia, consistirá en series de repeticiones con largos descansos, en las que nadaremos a velocidad de competición.

El ***trabajo aeróbico*** (de fondo), del 2º día, que es un complemento necesario para todos, nos servirá pare recuperarnos del entreno duro del primer día y así poder afrontar el día 3º, también de potencia.

En cuanto a la ***gimnasia***, aumentamos la carga/tensión en los ejercicios del circuito, que seguirán siendo de 1 minuto de duración, pero aumentaremos el descanso hasta 1min.30seg. Al ser la carga/tensión alta, nos veremos obligados a hacer menor número de repeticiones en cada ejercicio, pero **no debemos olvidar que tenemos que hacer los ejercicios con movimientos rápidos.**

PRIMER DIA

Gimnasia: Igual que la semana pasada:
-10min. de carrera, al trote o caminando.
-15min. de gimnasia sin aparatos.
-20min. de ***circuito*** de ocho ejercicios de 1min. de duración, con 1min.30seg. de descanso (tensión o carga alta): pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, brazada de crol, brazada de mariposa, brazada de crol y brazada de mariposa
-5min. de estiramientos.

Agua:
CALENTAMIENTO:
200 estilos (25).
D: 100
8x25 de técnica de crol, con 10seg.
C: 6x25 D: 4x25
200 técnica de espalda.
C: 150 D: 100.

PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta)
6 x (100m. estilo propio + 15seg. + **50m.suave** + 15 seg)
Se entiende que los 50m. suave sirven como descanso activo.
Los estilistas hacer: estilos 50-25-25, rotando los estilos.
B: 5x(100+50) C: 4x(100+50) D: 3x(100+50)

TRANSICIÓN:
200 pies estilos (25).
C: 150 D: 100
8x25 pies (estilo propio), con 15seg.
B y C: 6x25 D: 4x25

300 pull y palas crol (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica)
B: 250 C:200 D: 150
Recordad que la respiración hipóxica se efectúa respirando cada cuatro, cinco o seis brazadas, y que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

SEGUNDO BLOQUE (**intensidad muy alta**)
6 x (50m. estilo propio + 15seg. + **50m. suave** + 15 seg)
Los estilistas hacer estilos cada 25m. rotando los estilos. Los crolistas y los espaldistas pueden hacerlo con las palas.
B: 5x(50+50) C: 4x(50+50) D: 3x(50+50)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B:2.650. C:2.200. D:1.600.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:
300 de nado variado.
C y D: 200
8x200 crol con 20 seg.
B: 6x200 C: 5x200 D: 4x200
8x50 pies (estilo propio), con 20seg.
B y C: 6x50 D: 4x50
300 pull estilos (25), fijándose en hacer correctamente los virajes.
B: y C: 200 D: 150
3x100 pull y palas crol, con 20seg. (25 respiración normal-25respiración hipóxica)
C: 2x100 D: 3x50
4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.
Se pueden hacer en relevos si se dispone de nadadores suficientes.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B: 2.650 . C: 2.100. D: 1.600.

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

CALENTAMIENTO:
300 nado variado.
C: 200 D: 150
200 técnica de braza, con 10 seg.
C: 150 D: 100
4x25 de técnica de mariposa, con 15seg.

PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta)
8 x (75m. estilo propio + 15seg. + **25m.suave** + 15 seg)
Se entiende que los 50m. suave sirven como descanso activo.
Los estilistas hacer estilos (25) rotando los estilos.
B: 6x(75+25) C: 5x(75+25) D: 4x(75+25)

TRANSICIÓN:
200 punto muerto crol-mariposa con un brazo (25).
C: 150 D: 100
6x50 pies (estilo propio), con 20seg.
C: 4x50 D: 3x50
300 pull y palas crol (75 respiración normal – 25 respiración hipóxica)
B y C: 200 D: 150

SEGUNDO BLOQUE (**intensidad muy alta**)
12x25 estilo propio, con 30seg. de descanso.
B: 10x25 C: 8x25 D: 6x25.
Los crolistas y espaldistas pueden hacerlo con las palas

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.350. C:1.900. D: 1.500.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.