SEMANA (-8): Faltan **8** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

Tras el Campeonato de España de Invierno hemos hecho dos semanas de entrenamiento a ritmo moderado, a modo de descanso, y para mantener la base aeróbica obtenida en los meses de septiembre, octubre y noviembre.
Ahora comenzamos la primera semana del período de resistencia específica, que durará tres semanas.

Como podréis ver, iremos aumentando la intensidad de nado de forma paulatina, e iremos, también, fijándonos cada vez más en el cronómetro para comprobar nuestro ritmo y velocidad de nado.

PRIMER DIA

Gimnasia:
-10min. de carrera, al trote o caminando.
-15min. de gimnasia sin aparatos.
-16min. de circuito de ocho ejercicios, de 1min. de duración, con 1min. de descanso (tensión o carga moderada y gran número de repeticiones): Pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa. -5min. de estiramientos.

Agua:
400 estilos (25).
C y D: 200.

6x250 crol, con 20seg.
B: 5x250. C: 4x250. D: 3X250.

12x25 pies (estilo propio), con 15seg.
B: 10x25. C: 8x25. D: 6X25.
200 pull estilos (25).
C y D: 100.
400 pull y palas crol (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica)
B: 300. C Y D: 200
8X25 estilo propio con 20 seg.
C: 6x25 y D 4x25
200 suaves + 5 minutos de estiramientos

TOTAL METROS: 3200 B: 2.650 C: 2.050 y D: 1.650

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:
CALENTAMIENTO

200 crol suave.
D: 100
200 estilos (25).
D: 100
400 técnica de espalda y braza.
B: 300. C y D: 200

PRIMER BLOQUE
3x200 estilo propio, con 45seg. de descanso.
(Los mariposistas hacer 50 crol-50 mariposa).
B y C: 2x200. D: 3X100.

TRANSICION
200 pies estilos (25).
C: 150. D: 100.
200 pull estilos (25).
C: 150. D: 100.
4x50 pies (estilo propio), con 20seg.
C: 3x50. D: 2x50.

200 pull y palas crol (respiración hipóxica).
C: 150 D: 100

SEGUNDO BLOQUE
3x100 estilo propio, con 45seg. de descanso.
B y C: 2x100 y D: 3x50
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.300. C:2.000 y D: 1.450

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

300 de nado variado.
C: 200. Y D: 150

SERIE (toda seguida):
2x400 crol, con 40seg.
2x300 crol, con 30seg.
B: (2x400 + 1x300). C: (1x400 + 2x300). D: (1x400 + 1x300).

4x100 pies (estilo propio), con 20seg.
B y C: 3x100. D: 2x100.
10x50 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 15seg.
B: 8x50. C: 6x50. D: 5x50.

12x25 estilo propio, con 20seg.
C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.100. B: 2.600. C: 2.200. D: 1.650.

Un saludo a todos.
Álvaro Barro.