**ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"**
**MOM - 2017**
**(Del 10 al 16 de abril de 2017)**

**SEMANA (-1):** A partir del miércoles comenzamos la puesta a punto para el M.O.M.

*Última media semana del período competitivo.*
*A partir del miércoles debemos descansar, comenzando los entrenos de "puesta a punto", en los que disminuimos el metraje, manteniendo la velocidad de competición, con pequeñas series de repeticiones cortas con descansos largos.*
*Dejaremos entonces de hacer los ejercicios de gimnasia y tampoco usaremos las palas en el agua.*

## PRIMER DIA (lunes o martes).

**Gimnasia:** Como la semana pasada:
-10min. de carrera, al trote o caminando.
-15min. de gimnasia sin aparatos.
-16min. de circuito de 8 ejercicios de 30seg. de duración, con 1min30seg. de descanso **(tensión o carga alta)**: Pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, brazada de crol, brazada de mariposa, brazada de crol, brazada de mariposa.
En el circuito debemos hacer los **movimientos rápidos, a gran velocidad.**
-5min. de estiramientos.

**Agua:**
***CALENTAMIENTO***
**300 de nado variado.**
C: 200. D: 150.
**8x25 crol-estilos,** con 10seg.
C: 6x25. D: 4x25.
**200 (técnica de mariposa - técnica de braza).**
D: 100.

***PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).***
**3x(100m. fuerte + 15seg. + 100m. suave) estilo propio, con 15seg.**
D: 2x(100+100).
Los de 400 libre harán: 2x(4x100 crol, con 30seg.), con 3min. de descanso. (Nadar suave durante el descanso de 3min.).
Los cuatrocientistas del grupo C (como Tomeu, Gonzalo y Romano), harán sólo (8x50 crol con 20seg.).

**TRANSICION**
**200 pies estilos (25).**
B, C y D: 100.
**8x25 pies (estilo propio),** con 15seg.
B y C: 6x25. D: 4x25.
**300 pull y palas crol** (75m. respiración hipóxica - 25m. respiración normal).
C: 200. D: 150.

***SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).***
**4x(50m. fuerte + 15seg + 50m. suave) estilo propio, con 15seg.**
C: 3x(50+50). D: 2x(50+50).

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.600. B: 2.450. C: 2.100. D: 1.300.**

## SEGUNDO DIA (miércoles o jueves).

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

***CALENTAMIENTO***
**200 crol suave.**
D: 100.
**6x50 estilos (25),** (sin crol), con 15seg.
B: 5x50. C: 4x50. D: 3x50.
**200 técnica de crol y espalda**.
D: 100.

***PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).***
**2x100 rotas (partidas en: 50m.+15seg.+25m.+10seg.+25m.),** con 3min. de descanso (con nado muy suave). Estilo propio. Salir desde arriba.
D: 2x100 rotas cada 25m. con 15". Salir desde arriba.
Los de 400 libre harán: 2x(8x50 crol, con 10seg.), con 3min. de descanso (nadando suave).
Los cuatrocientistas del grupo C, como Tomeu, Gonzalo y Romano, harán: 1x(8x50 crol, con 20seg. de descanso).
*Tanto en las series rotas, como en las de 8x50, debemos nadar a velocidad de nuestra mejor marca de competición.*

***TRANSICION***
**4x100 pies (estilo propio),** con 20seg**.**
B y C: 3x100. D: 2x100.
**600 pull y palas crol** (50m. respiración normal - 50m. respiración hipóxica).
B: 500. C: 400. D: 300.

***SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).***
**4x50 estilo propio, saliendo desde arriba, con 3min. de descanso**.
B y C: 3x50. D: 4x25 con 2min.
*Se pueden hacer en relevos.*

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.500. B: 2.100. C: 1.950. D: 1.350.**

*Aquí termina el trabajo fuerte.*
*A partir de ahora comienza la **puesta a punto**, que no es otra cosa que un descanso en el que se mantiene la velocidad/ritmo de competición.*
*Y recordad que un descanso adecuado nos proporciona una mayor velocidad.*

## TERCER DIA (viernes o sábado).

*Comenzamos la puesta a punto.*
*No se hace ya más gimnasia, salvo los normales ejercicios de estiramientos (antes y después del entrenamiento).*
*Tampoco utilizaremos ya las palas durante el nado.*

**Agua:**

**12min. de nado variado.**

**8x25 (estilo propio - estilos),** con 15seg**.**
B y C: 6x25. D: 4x25.
**200 suave.**
D: 100.

**4x50 estilo propio, saliendo desde arriba**, descansando 2min. A velocidad/ritmo de competición de 100m.
C: 3x50. D: 2x50
Los cuatrocientistas harán: 8x50 crol, con 15seg., a velocidad/ritmo de prueba de 400m.
(Los del grupo C descansarán 20seg.).

**100 pies suave**, sin tabla**.**

**8x25 pies (estilo propio),** con 15seg.
B y C: 6x25 D:4x25.

**400 pull (estilos - estilo propio).**
B y C: 300. D: 200.

**6x25 estilo propio, saliendo desde arriba**, descansando 2min. A velocidad/ritmo de competición de 50m.
C: 4x25. D: 2x25.
*Se pueden hacer en relevos.*

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.150. B:1.950. C: 1.850. D: 1.200.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.