



esmàs

## ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2018

(Del 12 al 18 de febrero de 2018)

**SEMANA (-7):** Faltan **7** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

Seguimos nadando a ritmo cómodo o moderado, excepto en los esprines, que empezamos a hacer como recordatorio.

### PRIMER DIA

**Gimnasia:** Como la semana pasada:

- 10min. de carrera, al trote o caminando. (Se pueden hacer en la cinta).
- 20min. de gimnasia sin aparatos (gimnasia sueca): Rotaciones de brazos, flexiones de piernas y de cintura, flexiones de brazos y abdominales.
- 5min. de estiramientos.

#### **Agua:**

- 5min. de nado suave variado.
- 10min. de técnica de mariposa.
- 15min. 50m. pies - 50m. brazos, a estilos (100), (usando el pull para los pies y para los brazos).
- 20min. de nado de crol.
- 4x(15m. esprín + 10m. suaves), estilos, con 1min. de descanso.
- 5min. de nado suave.
- 5min. de estiramientos.

### SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

#### **Agua:**

- 5min. de nado suave variado.
- 15min. de técnica de crol y espalda.
- 10min. de pies estilos.
- 15min. de pull y palas crol.
- 15min. de nado a estilos (25).
- 5min. de estiramientos.

### TERCER DÍA

**Gimnasia:** Como el primer y segundo días.

#### **Agua:**

- 5min. de nado suave variado.
- 10min. de técnica de braza.
- 30min. de nado (75 crol - 25 estilos).
- 6x(15m. esprín + 10m. suaves), estilos, con 1min. de descanso.
- 5min. de nado suave.
- 5min. de estiramientos.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.