



esmàs

## ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 11 al 17 de febrero de 2019)

**SEMANA (-10):** Faltan **10** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

El ciclo invernal -como ya comentamos el pasado septiembre- en vez de concluir con los nacionales de invierno, finaliza en abril con la celebración del M.O.M.

Las **once** semanas que disponemos para preparar el M.O.M., las distribuiremos como sigue:

-Período de **resistencia general: 2 semanas**. Trabajo de base. Nado de distancias largas a ritmo moderado y a diversos estilos, con técnica incluida y ejercicios en seco (gimnasia).

-Período de **resistencia específica: 3 semanas**. Trabajo de resistencia más específica e intensa y trabajo en estilo y distancias en las que somos especialistas. Gimnasia con aparatos y gomas (para conseguir, sobretudo, resistencia muscular).

-Período **competitivo: 4 semanas y media**. Pasamos del volumen a la intensidad. El trabajo es principalmente anaeróbico (de potencia). Habrá series de repeticiones que se deben nadar a ritmo de competición. Gimnasia con aparatos y gomas, con carga o tensión alta.

-**Puesta a punto:** una semana y media (que numeramos como semana cero).

### PRIMER DIA

Descanso para los que han competido este pasado fin de semana en los nacionales de invierno, a los que damos la enhorabuena por su brillante participación.

Los demás harán:

#### **Gimnasia:**

-10min. de carrera, al trote o caminando (se puede hacer en la cinta).

-20min. de gimnasia sin aparatos.

-5min. de estiramientos.

#### **Agua:**

-10 min. de nado suave variado.

-20min. de pies y pull (pies y brazos alternando cada 50m.) de **estilos** (100).

-20min. de nado continuado de **crol**. Ritmo moderado.

-5min. de estiramientos.

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

- 10 min. de nado variado.
- 10 min. de **técnica de crol:** punto muerto, nado con puño cerrado, crol sueco (recobro rozando el costado), pies sin tabla, recobro acuático (codo fuera del agua y mano por dentro) y estilo completo.
- 10min. de **técnica de espalda:** punto muerto, brazada haciendo hincapié en el "rolido" (sacando mucho el hombro fuera del agua), pies sin tabla, espalda con dos brazos a la vez y patada de braza, igual pero con batido de crol y estilo completo.
- 20min. de nado continuado (75m. crol - 25m. estilos sin crol) a ritmo moderado.
- 5min. de estiramientos.

## TERCER DÍA

**Gimnasia:** Como los días 1º y 2º.

**Agua:**

- 10min. de nado variado.
- 10min. de **técnica de braza:** brazos de braza con piernas de crol, nado con dos patadas por cada brazada, pies boca arriba, pies boca abajo con brazos a lo largo del cuerpo de forma que los talones lleguen a tocar las manos, nado deslizando exageradamente hacia delante y haciendo el barrido de manos hacia afuera, nado estilo completo.
- 10min. de **técnica de mariposa:** mariposa con un brazo - alternando los brazos-, pies sin tabla, con un brazo alternando con brazada completa, pies sin tabla boca arriba, estilo completo.
- 20min. de nado continuado (50m. estilo propio - 50m. estilos). Ritmo moderado.
- 5min. de estiramientos.

Recordad que, cuando nadamos, durante la *tracción* debemos siempre buscar apoyo en el agua para impulsarnos hacia delante, en vez de permanecer inmóviles echando agua hacia atrás.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.