



esmás

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 25 de febrero al 3 de marzo de 2019)

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: 3.200 B: 2.650 C: 2.050 y D: 1.650



esmàs

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 25 de febrero al 3 de marzo de 2019)

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



esmàs

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 25 de febrero al 3 de marzo de 2019)

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.