



esmàs

## ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 18 al 24 de febrero de 2019)

**SEMANA (-9):** Faltan **9** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

Seguimos nadando a ritmo cómodo o moderado, excepto en los esprints, 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.

**4** x (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).

**6** x (15m. esprín + 10m. suaves), estilos, con 1min. de descanso.

5min. de nado suave.

5min. de estiramientos.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.