



esmàs

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS" MOM - 2019

(Del 1 al 7 de abril de 2019)

SEMANA (-3): Faltan **3** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

Entramos en la **tercera** semana del **período competitivo**. Continuamos entrenando fuerza/potencia (tolerancia al lactato) los días primero y tercero, en los que buscamos trabajar a velocidad de competición. El segundo día sigue siendo de trabajo aeróbico, lo cual sirve para que nos recuperemos del entreno de potencia. Este segundo día tiene, al final de la sesión, trabajo de velocidad explosiva.

PRIMER DIA

Gimnasia:

Como la semana pasada:

- 10min. de carrera, al trote o caminando.
- 15min. de gimnasia sin aparatos.
- 16min. de circuito **de ocho ejercicios** de **30seg.** de duración, con 1min.30seg. de descanso. (Tensión o carga alta). Debemos hacer los ejercicios con movimientos rápidos (mejoraremos así nuestra velocidad).
- 5min. de estiramientos.

Agua:

CALENTAMIENTO

300 de nado variado.

C: 200. D: 150.

8x25 estilos, con 10seg. de descanso.

C: 6x25. D: 4x25.

200 técnica de braza y mariposa.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (**Intensidad muy alta**). Hacerlo todo seguido:

2x150 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

2x100 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso.

B: (1x150) + (2x100).

C: 3x100. D: 2x100.

Los cuatrocientistas harán (en vez de este bloque): 6x150 crol, con 30seg. de descanso. Se debe buscar el nado a ritmo de prueba de 400.

TRANSICION

200 pies (estilo propio).

B, C y D: 100.

4x50 pies (estilo propio), con 15seg.

C: 3x50. D: 2x50.

500 pull y palas crol. (50m. respiración normal - 50m. respiración hipóxica).

B: 400. C: 300. D: 250.



esmàs

SEGUNDO BLOQUE (*Intensidad muy alta*)

Todo seguido:

2x75 estilo propio, con 40seg. de descanso.

2x50 estilo propio, con 40seg. de descanso.

4x25 estilo propio, con 40seg. de descanso.

B: (1x75) + (2x50) + (4x25).

C: (2x50) + (4x25).

D: (1x50) + (4x25).

Los cuatrocientistas harán lo mismo que el grupo A.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.650. B: 2.125. C: 1.750. D: 1.350.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

400 estilos (25).

D: 200.

16x100 crol, con 15seg.

B: 12x100. C: 10x100. D: 8x100.

Los cuatrocientistas harán: 20x100 crol, con 15seg.

4x50 pies (estilo propio), con 15seg.

B: 3x50. C y D: 2x50.

8x25 pies (estilo propio), con 15seg.

C: 6x25. D: 4x25.

4x75 pull (brazos) estilos (25), con 20seg.

C: 3x75. D: 2x75.

8x50 pull y palas crol (hipóxico), con 20seg.

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

*Recordad que el **hipóxico** se hace respirando cada 4, 5 o 6 brazadas y que se sopla todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.*

8 x (15m. esprín + 10m. suave), con 1 minuto de descanso.

Salir desde arriba en las repeticiones pares.

B y C: 6 x (15+10).

D: 4 x (15+10).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.750. C: 2.225. D: 1.850.



esmàs

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 nado variado.

D: 200.

4x50 técnica de crol, con 15seg.

B y C: 3x50. D: 2x50.

200 espalda-braza (25), practicando el viraje.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (*Intensidad muy alta*):

6x75 estilo propio, con 1min.15seg. de descanso.

B: 5x75. C: 4x75. D: 3x75.

Cuatrocientistas: 12x75 crol, con 20seg.

TRANSICION

200 pies (estilos).

C: 150. D: 100.

4x50 pies (estilo propio), con 15seg.

C: 3x50. D: 2x50.

3x200 pull y palas crol (50m. normal - 50m. hipóxico), con 20seg.

B: 2x200. C y D: 3x100.

SEGUNDO BLOQUE (*Intensidad muy alta*). Todo seguido:

4x50 estilo propio, con 1min. de descanso.

8x25 estilo propio, con 30seg. de descanso.

B: (3x50) + (8x25).

C: (2x50) + (6x25).

D: (2x50) + (4x25).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.475. C: 2.050. D: 1.525.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.