

**SEMANA (-4):** Faltan **4** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

## PRIMER DIA

Gimnasia:

- 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. Movimientos rápidos.  
Circuito: Pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, brazada de crol, brazada de mariposa, brazada de crol, brazada de mariposa.
- 5min. de estiramientos.

Recordad que aquellos que no dispongáis de mucho tiempo, podéis hacer el circuito justo después del entreno en el agua. Así os ahorraréis el calentamiento de carrera y gimnasia sin aparatos. Eso sí, cambiaros el bañador mojado por uno seco antes de entrar en el gimnasio.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**400 estilos (25).**

B y C: 300. D: 200.

**8x25 estilos**, con 10seg.

C: 6x25. D: 4x25.

**200 técnica de crol.**

D: 100.

### PRIMER BLOQUE (**Intensidad muy alta**).

**2x200 rotas cada 50m.** con 15seg. y 3min. de descanso.

*Descontar 45seg. al tiempo total para obtener la marca (de competición) simulada. Un truco para obtener la marca directamente es salir con el segundero del crono a y 15seg.*

**B:** (1x200 rota + 1x100 rota cada 50m. con 15seg. y 3min.).

**C y D:** 1x200 rota.

*Los cuatrocientistas, en vez de las dos series de 200 rotas, harán: 2 x (8x50 crol, con 10seg.), con 3min. de descanso. Descontar 70seg. para obtener la marca simulada. Truco: salir con el segundero a menos 10seg.*

### TRANSICION

**8x50 pies (estilo propio)**, con 20seg.

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

**400 pull estilos (25).**

B y C: 300. D: 200

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

B: 400. C: 300. D: 200.



esmàs

ENTRENOS PARA "MALLORCA  
OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 25 al 31 de marzo de 2019)

## SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta)

### 2x100 rotas:

La 1ª: (50m. + 15seg. + 25m. + 10seg. + 25m.).

La 2ª: (cada 25m., con 10seg.). Descontar 25seg. y 30seg. respectivamente.

**C:** 2x100 rotas cada 25m., con 15seg.

**D:** 1x100 rota cada 25m., con 15seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.400. C: 2.150. D: 1.450.**

## SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

### Agua:

#### 400 de nado variado.

D: 200.

#### 10x150 crol, con 15/20seg. de descanso.

B: 8x150. C: 7x150. D: 5x150.

Los cuatrocientistas harán: 12x150 crol, con 15/20seg.

#### 2x100 pies estilos (25), con 20seg.

B, C y D: 1x100.

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

C: 6x25. D: 4x25.

#### 8x50 pull estilos, con 15seg.

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

#### 500 pull y palas crol, (25 respiración normal - 75 respiración hipóxica).

B: 400. C: 300. D: 200.

#### 8 x (15m. sprint + 10m. suave) estilo propio, con 45seg. de descanso.

Las 4 últimas hacerlas desde arriba.

C: 6x25. D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.600. B: 3.000. C: 2.600. D: 1.850.**

## TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

### Agua:

#### CALENTAMIENTO

##### 400 de nado variado.

C: 300 D: 200.

##### 8x25 (estilo propio - estilos), con 15seg.

B y C: 6x25. D: 4x25.

##### 200 técnica de braza y mariposa.

C: 150. D: 100.

#### PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

##### 1x200 estilo propio + 5min. de nado suave + 1x100 estilo propio.

*Debemos cronometrar el tiempo que hacemos en cada repetición, que debe estar aproximadamente al 90% de nuestra mejor marca en competición.*

*Por ejemplo: un nadador que tenga como mejor marca 3min.00seg en los 200 metros, deberá hacer aproximadamente, 3min.18seg. Un nadador de 1min.00seg. en los 100 metros, deberá hacer, aproximadamente, 1min.06seg. Se debe salir desde arriba.*

**B:** (1x150 + 1x100). **C:** 2x100. **D:** (1x100 + 1x50).

Los cuatrocientistas harán: (1x400 crol + 5min. de nado suave + 1x200 crol).

#### TRANSICION

##### 200 pies (estilos (25)).

B: 150. C y D: 100.

##### 4x50 pies (estilo propio), con 20seg.

C: 3x50. D: 2x50.

##### 2x200 pull estilos (25), con 20 seg.

B: 200 + 100. C y D: 200.

##### 2x200 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

B:(1x200 + 1x100). C y D: 1x200.

#### SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

##### 4x50 estilo propio, saliendo desde arriba, con 3min. de descanso.

C: 3x50. D: 2x50.

*Un nadador que tenga 30seg. como mejor marca en competición, aquí deberá hacer todas las repeticiones a 31,50seg. Un nadador que tenga como mejor marca 1min.00seg., aquí deberá hacer todas las repeticiones a 1min.03seg.*

*(Trabajamos así al 95% de nuestro mejor nivel).*

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 2.700. B: 2.350. C: 1.800. D: 1.450.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.