



esmàs

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 11 al 17 de marzo de 2019)

SEMANA (-6): Faltan **6** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

Entramos en la **tercera** y última semana del período de resistencia específica. La semana que viene empezaremos el período competitivo (más intenso), que durará **cuatro semanas y media**.

PRIMER DIA

Gimnasia: Igual que la semana pasada:

-10min. de carrera, al trote o caminando.

-15min. de gimnasia sin aparatos, flexiones de piernas y tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos, abdominales, etc.

-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 variados.

C: 300. D: 200.

10x150 crol, con 15seg. de descanso.

B:8x150. C:6x150. D:10x75.

200 pies de estilos (25).

B y C:150. D:100.

4x50 pies de estilo propio, con 20seg.

B y C:3x50. D:4x25.

300 brazos (pull) de estilos (25).

B:200. C y D:150.

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

B y C: 300. D:200.

6 x (20m. esprín + 5m. suave), con 1min. de descanso.

C y D:4 x (15 esprín+10 suave).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.350. B: 2.750. C: 2.250. D: 1.800.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO:

200 variados.

D:100.

8x25 crol-estilos, con 15seg.

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

200 técnica de espalda y crol.

C:150. D: 100.



esmás

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 11 al 17 de marzo de 2019)

PRIMERA SERIE (*Intensidad muy alta*)

6x100 estilo propio, con 40seg.

B: 5x100. C: 4 x100. D: 3x100.

TRANSICION (Intensidad moderada)

400 pies-brazos (25), de estilos (50), (usando el pull como tabla de pies).

B: 300. C y D: 200.

8x25 pies de estilo propio, con 15seg.

D: 4x25.

300 pull y palas crol (75 hipóxico - 25 respiración normal).

C: 200. D: 150.

SEGUNDA SERIE (*Intensidad muy alta*)

6x50 estilo propio, con 40seg.

B:5x50. C:4x50. D:3x50.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.600. B: 2.300. C: 1.850. D: 1.400.

TERCER DIA

Gimnasia: Como los días 1º y 2º.

Agua:

200 nado variado.

B y C: 150. D:100.

4x50 estilos (25), con 10seg.

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

16x100 crol, con 15seg.

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

12x25 pies de estilo propio, con 15seg.

B: 10x25. C: 8x25. D: 6x25.

6x50 pull estilos (25), con 15seg.

B:5x50. C:4x50. D:3x50.

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

B y C: 2x150. D: 1x200.

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

C: 6 x (15+10). D: 4 x (15+10).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.350. D: 1.800.

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.