



esmàs

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 4 al 10 de marzo de 2019)

SEMANA (-7): Faltan **7** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

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

-15min. de gimnasia sin aparatos (gimnasia sueca)

-16 min. De circuito de ocho ejercicios, de 1 minuto de duración, con 1 minuto de descanso (tensión o carga moderada y gran número de repeticiones): pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, dorsales, brazada de crol y brazada de mariposa.

-5min. de estiramientos.

Agua:

400 espalda-braza.

C y D: 300

8x200 crol, con 20 segundos.

B: 6x200 C: 5x200 D: 4x200

8x50 pies (estilo propio), con 15 seg.

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

300 pul estilos (25)

C: 200 D: 150

8x50 pul y palas crol, con 15 segundos de descanso (respiración hipóxica)

C: 6x50 D: 4x50

4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, con 2 minutos de descanso (hacerlo en relevos si se dispone de compañeros en número suficiente).

200 suaves + 5min. De estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 2.900 C: 2.350 D: 1.950

SEGUNDO DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO:

200 estilos (25)

D: 100

8x25 estilos, con 10 seg.

C: 6x25 D: 4x25

400 técnica de crol y mariposa.

B: 300 C y D: 200

PRIMER BLOQUE

8x75 estilo propio, con 30seg. De descanso.

B: 6x75 C:5x75 D: 4x75



esmàs

ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"

MOM - 2019

(Del 4 al 10 de marzo de 2019)

TRANSICIÓN:

200 pies estilos (25)

C: 150 D: 100

8x25 pies estilo propio, con 15 seg.

C: 6x25 D: 4x25

400 pul y palas crol (50m. respiración normal – 50m. respiración hipóxica)

B: 300 C y D: 200

SEGUNDO BLOQUE (todo seguido)

3x50 estilo propio, con 30seg. De descanso

6x25 estilo propio, con 30 seg. De descanso

B: (3x50 + 4x25) C: (2x50+4x25) D:(2x50 + 2x25)

200 suaves + 5min. De estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700 B: 2.300 C: 1.825 D: 1.450

TERCER DÍA

Gimnasia: Como el primer y segundo días.

Agua:

400 estilos (25)

C y D: 300

6x300 crol con 30 segundos.

B: 5x300 C: 4x300 D: 3x300

12x25 pies estilo propio, con 15 segundos.

B y C: 8x25 D: 6x25

400 pull estilos (25)

B: 300 C y D: 200

6x(25m. esprint + viraje + 20m. suave) estilo propio, con 15 seg. Hacer las tras últimas desde arriba.

B: 5 C: 4 D: 3

200 suaves + 5min. De estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 2.850 C: 2.300 D: 1.800

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.