ENTRENOS PARA "MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2019
(Del 22 al 28 de abril de 2019)

SEMANA (0): Semana de **puesta a punto** para el M.O.M.

Entrenaremos dos días antes de la competición: La mejor opción puede ser martes y jueves. Aunque puede haber otras opciones (por ejemplo: lunes y miércoles, o martes y miércoles). Por lo menos el viernes debemos descansar.

Como podéis ver hemos rebajado el metraje habitual: a la mitad el primer día y a un tercio el segundo. Este segundo día se parece mucho a un calentamiento de competición.

No hacemos gimnasia, ni gomas, ni pesas, ni ningún tipo de ejercicio en seco. Tampoco usaremos las palas durante el nado.

Sí que haremos estiramientos antes y al final del entrenamiento o del calentamiento.

PRIMER DIA

10min. de nado variado.
4x25 estilos, con 15seg.
200 suave.

2x50 estilo propio, saliendo desde arriba, descansando 2min.
A velocidad/ritmo de competición de 100m.
D: 1x50
*Los **cuatrocientistas** harán: 8x50 crol, con 15seg., a velocidad/ritmo de prueba de 400m.*

100 pies suave, sin tabla.
4x25 pies (estilo propio), con 15seg.
300 pull (estilos - estilo propio).
D: 150.
4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, descansando 2min.
A velocidad/ritmo de competición de 50m.
D: 2x25

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.700. D: 1.200.

SEGUNDO DIA

10min. de nado variado.
4x25 estilo propio, con 15seg.
200 suave

2x25 estilo propio, saliendo desde arriba, ***a velocidad/ritmo de competición***, descansando 2min.
*Los que sean **especialistas de 100 metros** y solamente vayan a competir en esas distancias, deben hacer (en lugar de las 2x25), 1x50 de estilo propio, desde arriba, a ritmo/velocidad de prueba de 100 m.*
*Los **cuatrocientistas** harán: 4x50 crol, con 15seg., a velocidad/ritmo de competición de 400m.*

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.000.

CALENTAMIENTO PARA EL DIA DE LA COMPETICION

PRIMERA OPCIÓN:

Una opción muy buena para el nadador máster es nadar suave/cómodo durante unos 15 minutos y con eso ya está hecho el calentamiento.

SEGUNDA OPCIÓN:

Para los nadadores más avezados y acostumbrados a entrenar sesiones de 2.000/3.000 metros 4 o 5 veces por semana, tenemos lo siguiente:

10min. de nado variado.
4x25 estilo propio, con 15seg., a ritmo moderado.
200 suave.

- Los que naden ***pruebas de 100m***.:

2x25 estilo propio a ritmo de prueba de 100m., con 2min., saliendo, al menos en una, desde arriba.

- Los que naden ***pruebas de 50m***.:

2x15 estilo propio a ritmo de prueba de 50m., con 2min., saliendo, al menos en una, desde arriba.

- Los ***cuatrocientistas*** harán:

4x25 crol, con 15seg., a velocidad/ritmo de la prueba de 400m.

100 suave.

PARA TODOS:

Nos secamos rápidamente, nos ponemos un bañador seco y nos abrigamos. Entonces podemos hacer algunos ejercicios de estiramientos y nos concentramos para la competición.

Esta es una competición en la que es fácil hacer buenas marcas, dados el gran nivel y vistosidad que tiene.

Así que: **¡MUCHO ÁNIMO Y MUCHA SUERTE A TODOS!**

Un saludo.

Álvaro Barro