



esmàs

**SEMANA (-2):** Faltan **2** 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).
- 16min. de circuito de 8 ejercicios (con aparatos, pesas o gomas) de 30seg. de duración con 1min30seg. de descanso. Carga o tensión alta, haciendo los movimientos a la mayor velocidad posible: cuádriceps, pectorales, tríceps, bíceps, brazada de crol, tríceps (bracistas bíceps), brazada de mariposa, brazada de crol.
- 5min. de estiramientos.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**400 nado variado.**

**12x25 crol-estilos**, con 15seg.

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

**100 suave.**

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

**4x100 estilo propio**, con 2min. de descanso.

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

Los cuatrocentistas harán: 8x100 crol, con 20seg.

### TRANSICION

**200 suave.**

C y D: 100 suave.

**12x25 pies de estilo propio**, con 15seg.

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

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

B: 600. C: 500. D: 400.

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

**6x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

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

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.000. B: 2.450. C: 2.050. D: 1.850.**



esmàs

## SEGUNDO DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

Bloque en escalera (todo seguido):

**400 crol**, con 40seg.

**300 crol**, con 30seg.

**2x200 crol**, con 20seg.

**4x100 crol**, con 15seg.

B: (400 + 2x200 + 4x100).

C: (300 + 200 + 4x100).

D: (200 + 150 + 2x100 + 4x50).

**200 pies estilos (25).**

C y D: 100.

**4x50 pies de estilo propio**, con 15seg.

C y D: 4x25.

**12x25 pull (brazos) de estilos**, con 15seg.

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

**6x50 pull y palas crol hipóxico**, con 15seg.

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

**6x25 estilo propio**, saliendo desde arriba, con 2min. de descanso.

C y D: 4x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.250. B. 2.850. C: 2.100. D. 1.750.**



esmàs

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como los días 1º y 2º.

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**300 crol-estilos (25).**

C y D: 200.

**6x50 estilos sin crol,** con 15seg.

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

**200 técnica de crol.**

D: 100.

**PRIMER BLOQUE (*Intensidad muy alta*):**

**3x150 estilo propio,** con 3min. de descanso.

B y C: 2x150. D: 3x75.

Los cuatrocentistas harán: 16x50 crol, con 10/15seg.

### TRANSICION

**200 espalda-braza (25).**

D: 100.

**4x75 pies de estilo propio,** con 20seg.

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

**4x200 pull y palas crol** (50 hipóxico-50 normal), con 20seg.

B: 3x200. C y D: 4x100.

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

**4x75 estilo propio,** con 2min. de descanso.

B: 3x75. C y D: 2x75.

200 suave + 5min. de estiramientos.

**TOTAL METROS: 3.000 B: 2.425. C: 2.150. D: 1.775.**

Un saludo a todos.

Álvaro Barro.