



esmàs

**ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022**
(Semana del 7 al 13 de febrero de 2022)

SEMANA (-10): Faltan **10** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster MOM (Son Hugo 23 y 24 de abril).

El ciclo invernal -como ya comentamos el pasado septiembre- en vez de concluir con los nacionales de invierno, finaliza en abril con la celebración del M.O.M.

Los que compiten en el nacional máster de invierno (Pontevedra del 3 al 6 de marzo), también harán esta semana (-10) de recuperación. La próxima semana volverán a las sesiones más intensas del período competitivo.

Las **once** semanas que disponemos para preparar el M.O.M., las distribuiremos como sigue:

-Período de **resistencia general: 2 semanas**. Trabajo de base. Nado de distancias largas a ritmo moderado y a diversos estilos, con técnica incluida y ejercicios en seco (gimnasia).

-Período de **resistencia específica: 3 semanas**. Trabajo de resistencia más específica e intensa y trabajo en estilo y distancias en las que somos especialistas. Gimnasia con aparatos y gomas (para conseguir, sobretodo, resistencia muscular).

-Período **competitivo: 4 semanas y media**. Pasamos del volumen a la intensidad. El trabajo es principalmente anaeróbico (de potencia). Habrá series de repeticiones que se deben nadar a ritmo de competición. Gimnasia con aparatos y gomas, con carga o tensión alta.

-**Puesta a punto:** una semana y media (que numeramos como semana cero).

PRIMER DIA

Gimnasia:

10min. de carrera, al trote o caminando (se puede hacer en la cinta).

20min. de gimnasia sin aparatos.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

15 min. de nado suave variado.

20min. de pies y pull (pies y brazos alternando cada 50m.) de **estilos** (100).

20min. de nado continuado de **crol**. Ritmo moderado.

200 suave + 5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

15 min. de nado variado.

10 min. de técnica de crol: punto muerto, nado con puño cerrado, crol sueco (recobro rozando el costado), pies sin tabla, recobro acuático (codo fuera del agua y mano por dentro) y estilo completo.

10min. de técnica de espalda: punto muerto, brazada haciendo hincapié en el "rolido" (sacando mucho el hombro fuera del agua), pies sin tabla, espalda con dos brazos a la vez y patada de braza, igual pero con batido de crol y estilo completo.

20min. de nado continuado (75m. crol - 25m. estilos sin crol) a ritmo moderado.

200 suave + 5min. de estiramientos.



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022
(Semana del 7 al 13 de febrero de 2022)

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

15min. de nado variado.

10min. de *técnica de braza*: brazos de braza con piernas de crol, nado con dos patadas por cada brazada, pies boca arriba, pies boca abajo con brazos a lo largo del cuerpo de forma que los talones lleguen a tocar las manos, nado deslizándose exageradamente hacia delante y haciendo el barrido de manos hacia afuera, nado estilo completo.

10min. de *técnica de mariposa*: mariposa con un brazo - alternando los brazos-, pies sin tabla, con un brazo alternando con brazada completa, pies sin tabla boca arriba, estilo completo.

20min. de nado continuado (50m. estilo propio - 50m. estilos). Ritmo moderado.

200 suave + 5min. de estiramientos.

Recordad que, cuando nadamos, durante la *tracción* debemos siempre buscar apoyo en el agua para impulsarnos hacia delante, en vez de permanecer "inmóviles" echando agua hacia atrás.

CUARTO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.

Agua:

10 minutos de nado variado.

20 minutos de *técnica de estilos* (25m. técnica – 25m. nado completo).

10 minutos de *pies de estilos* (cambiando de estilo cada 25m.).

20 minutos de nado crol respiración alterna. Ritmo moderado.

200 suave + 5min. de estiramientos.

Álvaro Barro.