



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022
(Semana del 28 de febrero al 6 de marzo de 2022)

SEMANA (-7): Cuarta semana de preparación.

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

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando.

15min. de gimnasia sin aparatos.

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, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol y brazada de mariposa.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

400 espalda-braza.

C: 300. D: 200

8x200 crol, con 20 segundos.

B: 6x200 C: 5x200 D: 8x100

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 1min.30seg. de descanso (hacerlo en relevos si se dispone de compañeros en número suficiente).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 2.900 C: 2.350 D: 1.800

SEGUNDO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO:

300 estilos (25)

D: 150

12x25 estilos, con 10 seg.

C: 8x25 D: 6x25

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

TRANSICIÓN:

200 pies estilos (25)

C: 150 D: 100

8x25 pies estilo propio, con 15 seg.

C: 6x25 D: 4x25

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

B: 400 C: 300 D: 200



esmás

**ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022**
(Semana del 28 de febrero al 6 de marzo de 2022)

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 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000 B: 2.600 C: 2.075 D: 1.550

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

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: 5x(25m. + 20m.) C: 4x(25+20) D: 3x(25+20)

200 suave + 5min. de estiramientos.

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

CUARTO DIA

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

Agua:

600 de nado variado.

B: 500 C: 400 D: 300

16x25 crol-estilos, con 15seg.

B y C: 12x25 D: 8x25

50 de nado suave.

D: 50

2x200 cronometradas (una crol – una estilo propio), con 3min. de descanso (y 50m. muy suave).

D: 2x100

50 de nado suave.

6x75 pies, con 20seg.

B y C: 4x75 D: 4x50

8x50 pull y palas crol, con 15seg. (respiración hipóxica).

B: 6x50 C: 4x50 D: 8x25

4x25 de esprín progresivo, con 1min.30seg. de descanso.

(Hacer dos desde arriba, a esprín completo).

D: 2x25

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700 B: 2.250 C: 2.050 D: 1.500

Álvaro Barro.