



esmàs

ENTRENOS PARA EL "MALLORCA OPEN MASTERS" MOM - 2022

(Semana del 14 al 20 de febrero de 2022)

SEMANA (-9): Segunda semana de preparación.

Faltan **9** semanas para la puesta a punto para el **Mallorca Open Máster** (piscinas de Son Hugo, 23 y 24 de abril).

Seguimos nadando a ritmo cómodo o moderado, excepto en los esprines, que empezamos a hacer como recordatorio.

Los que participan en el campeonato de España máster (Pontevedra, el 3 al 6 de marzo), deben hacer la **semana (-2)** del ciclo para el nacional de invierno (ver **-2 CEINV-2022** en la información para esta semana).

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

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

20min. de gimnasia sin aparatos (gimnasia sueca): Rotaciones de brazos, flexiones de piernas y de cintura, flexiones de brazos y abdominales.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

5min. de nado suave variado.

10min. de técnica de mariposa (25m. técnica – 25m. estilo completo).

15min. 50m. pies - 50m. brazos, a estilos (100), (usando el pull para los pies y para los brazos).

20min. de nado de crol.

4 x (15m. esprín + 10m. suaves), estilos, con 1min. de descanso.

5min. de nado suave.

5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

5min. de nado suave variado.

15min. de técnica de crol y espalda (25m. técnica – 25m. estilo completo).

10min. de pies estilos.

15min. de pull y palas crol.

15min. de nado a estilos (25).

5min. de estiramientos.



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022
(Semana del 14 al 20 de febrero de 2022)

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

5min. de nado suave variado.

10min. de técnica de braza (25m. técnica – 25m. estilo completo).

30min. de nado continuado (75 crol - 25 estilos).

6 x (15m. esprin + 10m. suaves), de estilos, con 1min. de descanso.

5min. de nado suave.

5min. de estiramientos.

CUARTO DIA

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

Agua:

10min. de nado suave variado.

10min. de técnica de estilos (25m. técnica – 25m. estilo completo).

20min. de pies y brazos (25), de crol y de estilos (50).

Usamos el pull para hacer los pies.

20min. de nado continuado (75 crol – 25 espalda).

5min. de estiramientos.

Álvaro Barro.