



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022
(Semana del 21 al 27 de marzo de 2022)

SEMANA (-4): Séptima semana de preparación.

Faltan **cuatro** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

PRIMER DIA

Gimnasia:

10min. de carrera, al trote o caminando.

15min. de gimnasia sin aparatos.

20min. de circuito de **ocho ejercicios** de **1min. de duración**, con **1min.30seg. de descanso**. **Tensión o carga media/alta o alta**. Movimientos rápidos.

Circuito: Pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, brazada de crol, brazada de mariposa, brazada de crol, brazada de mariposa.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Recordad que aquellos que no dispongáis de mucho tiempo, podéis hacer el circuito justo después del entreno en el agua. Así os ahorraréis el calentamiento de carrera y gimnasia sin aparatos. Eso sí, cambiáros el bañador mojado por ropa seca antes de entrar en el gimnasio.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 estilos (25).

B y C: 300. D: 200.

8x25 estilos, con 10seg.

C: 6x25. D: 4x25.

200 técnica de crol.

D: 100.

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

2x200 rotas cada 50m. con 15seg. y 3min. de descanso.

Descontar 45seg. al tiempo total para obtener la marca (de competición) simulada. Un truco para obtener la marca directamente es salir con el segundo del crono a y 15seg.

B: (1x200 rota + 1x100 rota cada 50m. con 15seg. y 3min.).

C y D: 1x200 rota.

Los cuatrocientistas, en vez de las dos series de 200 rotas, harán: 2 x (8x50 crol, con 10seg.), con 3min. de descanso. Descontar 70seg. para obtener la marca simulada. Truco: salir con el segundo a menos 10seg.

TRANSICION

8x50 pies (estilo propio), con 20seg.

B y C: 6x50. D: 4x50.

400 pull estilos (25).

B y C: 300. D: 200

500 pull y palas crol (50m. respiración normal - 50m. respiración hipóxica).

B: 400. C: 300. D: 200.

SEGUNDO BLOQUE (**Intensidad muy alta**)

2x100 rotas:

La **1ª**: (50m. + 15seg. + 25m. + 10seg. + 25m.).

La **2ª**: (cada 25m., con 10seg.). Descontar 25seg. y 30seg.

respectivamente.

C: 2x100 rotas cada 25m., con 15seg.

D: 1x100 rota cada 25m., con 15seg.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.400. C: 2.150. D: 1.450.



esmás

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

D: 200.

10x150 crol, con 15/20seg. de descanso. **intensidad media/alta**

B: 8x150. C: 7x150. D: 5x150.

Los cuatrocientistas harán: 12x150 crol, con 15/20seg.

2x100 pies estilos (25), con 20seg.

B, C y D: 1x100.

8x25 pies (estilo propio), con 15seg.

C: 6x25. D: 4x25.

8x50 pull estilos, con 15seg.

B: 6x50. C: 5x50. D: 4x50.

500 pull y palas crol, (25 respiración normal - 75 respiración hipóxica).

B: 400. C: 300. D: 200.

4 x (15m. sprint + 10m. suave) estilo propio, con 45seg. de descanso. Las 4
últimas hacerlas desde arriba. **velocidad explosiva**

D: 2x(15+10).

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.500. B: 2.900. C: 2.550. D: 1.800.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 de nado variado.

C: 300 D: 200.

8x25 (estilo propio - estilos), con 15seg.

B y C: 6x25. D: 4x25.

200 técnica de braza y mariposa.

C: 150. D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

1x200 estilo propio + 5min. de nado suave + 1x100 estilo propio.

*Debemos cronometrar el tiempo que hacemos en cada repetición, que debe estar aproximadamente al **90% de nuestra mejor marca en competición.***

Por ejemplo: un nadador que tenga como mejor marca 3min.00seg en los 200 metros, deberá hacer aproximadamente, 3min.18seg. Un nadador de 1min.00seg. en los 100 metros, deberá hacer, aproximadamente, 1min.06seg. Se debe salir desde arriba.

B: (1x150 + 1x100). **C:** 2x100. **D:** (1x100 + 1x50).

Los cuatrocientistas harán: (1x400 crol + 5min. de nado suave + 1x200 crol).

TRANSICION

200 pies (estilos (25)).

B: 150. C y D: 100.

4x50 pies (estilo propio), con 20seg.

C: 3x50. D: 2x50.

2x200 pull estilos (25), con 20 seg.

B: 200 + 100. C y D: 200.

2x200 pull y palas crol, con 20seg. (50 respiración normal - 50 respiración hipóxica).

B:(1x200 + 1x100). C y D: 1x200.



esmàs

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022
(Semana del 21 al 27 de marzo de 2022)

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

4x50 estilo propio, saliendo desde arriba, con 3min. de descanso.

C: 3x50. D: 2x50.

*Un nadador que tenga 30seg. como mejor marca en competición, aquí deberá hacer todas las repeticiones a 31,50seg. Un nadador que tenga como mejor marca 1min.00seg., aquí deberá hacer todas las repeticiones a 1min.03seg. (Trabajamos así al **95% de nuestro mejor nivel**).*

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.350. C: 1.800. D: 1.450.

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

600 de nado variado.

B: 500 C: 400 D: 300

24x25 con 15seg. (1 crol - 1 estilo propio).

B: 20x25 C: 16x25 D: 12x25

2x25 esprín estilo propio, con 1min.30seg. de descanso (desde arriba, si es posible).

C y D: 2x(15m. esprín + 10m. suave).

100 suave.

TEST: Toma de tiempos en 50m. y 100m. intensidad muy alta

1x50 de estilo propio, con 3min. de descanso y 50m. suave.

1x100 de estilo propio (estilistas a estilos cada 25).

Objetivo: En los 50m., nadar al 100%, haciendo una buena salida y viraje (y rápidos), y una buena llegada.

En los 100m., nadar al 100%, intentando hacer el segundo parcial de 50m. a la misma velocidad que el primero.

300 muy suave. C: 200 D: 150

TOTAL METROS: 1.850 B: 1.650 C: 1.350 D: 1.100

Álvaro Barro.