



esmás

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

## SEMANA (-6): Quinta semana de preparación.

Faltan **seis** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (MOM).

Entramos en la **tercera** y última semana del período de resistencia específica. La semana que viene empezaremos el período competitivo (más intenso), que durará **cuatro semanas y media**.

## PRIMER DIA

Los que han participado este pasado fin de semana en el campeonato de España de invierno, hoy descansan.

**Gimnasia:** Igual que la semana pasada:

**10min. de carrera**, al trote o caminando.

**15min. de gimnasia sin aparatos:** flexiones de piernas y tronco, rotaciones de brazos, flexiones de brazos, abdominales, etc.

**16min. de circuito** de ocho ejercicios, de **1min. de duración**, con **1min. de descanso** (**tensión o carga moderada y gran número de repeticiones**): Pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa.

**5min. de flexibilidad** (estiramientos).

**Agua:**

**500 de nado variado.**

C: 400. D: 200.

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

B:8x150. C:6x150. D:10x75.

**200 pies de estilos** (25).

B y C:150. D:100.

**4x50 pies de estilo propio**, con 20seg.

B y C:3x50. D:4x25.

**300 brazos (pull) de estilos** (25).

B:200. C y D:150.

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

B y C: 300. D:200.

**4 x (20m. esprín + 5m. suave)**, con 1min. de descanso. **velocidad explosiva**

D:2 x (15 esprín+10 suave).

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800.**

## SEGUNDO DIA

Los que han competido este pasado fin de semana en el nacional de invierno, hoy harán **30/45 minutos de nado suave variado y la sesión de yoga o pilates y estiramientos.**

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

**Agua:**

**CALENTAMIENTO:**

**300 de nado variado.**

D:200.

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

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

**300 técnica de espalda y crol.**

C:200. D: 150.

**PRIMERA SERIE** (**Intensidad muy alta**)

**6x100 estilo propio**, con 40seg.

B: 5x100. C: 4 x100. D: 3x100.

**TRANSICION** (Intensidad moderada)

**400 pies-brazos (25), de estilos (50),** (usando el pull como tabla de pies).

B: 300. C y D: 200.

**8x25 pies de estilo propio,** con 15seg.

D: 4x25.

**300 pull y palas crol** (75 hipóxico - 25 respiración normal).

C: 200. D: 150.

**SEGUNDA SERIE** (*Intensidad muy alta*)

**6x50 estilo propio,** con 40seg.

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

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 2.900. B: 2.600. C: 2.100. D: 1.600.**

**TERCER DIA** Los que tomaron parte en el nacional de invierno, hoy se incorporan a este programa de entrenamiento.

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**300 nado variado.**

C: 200. D:150.

**4x50 estilos (25),** con 10seg.

B y C: 3x50. D:2x50.

**16x100 crol,** con 15seg. *intensidad media/alta*

B: 12x100. C:10x100. D: 8x100.

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

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

**6x50 pull estilos (25),** con 15seg.

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

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

B y C: 2x150. D: 1x200.

**4 x (15m esprín + 10m suave),** con 1min. de descanso. *velocidad explosiva*

D: 2 x (15+10).

**200 suave + 5min. de estiramientos.**

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.750. C: 2.350. 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

**20x25 con 10"** (ida pies fuerte – vuelta brazos crol cómodo). B: 16x25 C: 12x25 D: 8x25

**200 técnica de crol y de estilo propio.** (25 técnica-25 estilo completo). D: 100

**2x100 cronometradas, con 3min. y 50m. suave** (1 crol – 1 estilo propio). *intensidad muy alta*

D:2x50

*Objetivo: nadar a 5"/10" de nuestra mejor marca, dosificando el esfuerzo de forma que consigamos nadar el segundo parcial de 50m. a la misma velocidad del primer parcial.*

**50 de nado muy suave.**

**300 pies de estilo propio.** B y C: 200 D: 150

**400 pull y palas crol** (25 respiración normal – 25 respiración hipóxica). B y C: 300 D: 200

**4x25 esprín progresivo, con 1'30" de descanso** (salir de arriba). D: 2x25 *velocidad explosiva*

**200 suave + 5min. de estiramientos**

**TOTAL METROS: 2.600. B: 2.200. C: 2.000. D: 1.400.**

Álvaro Barro.