



esmàs

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022

(Semana del 18 al 24 de abril de 2022)

SEMANA (0): Semana de **puesta a punto** para el M.O.M.

Entrenaremos dos días antes de la competición: La mejor opción puede ser martes y jueves. Aunque puede haber otras opciones (por ejemplo: lunes y miércoles, o martes y miércoles). Por lo menos el viernes debemos descansar.

Como podéis ver hemos rebajado el metraje habitual: a la mitad el primer día y a un tercio el segundo. Este segundo día se parece mucho a un calentamiento de competición.

No hacemos gimnasia, ni gomas, ni pesas, ni ningún tipo de ejercicio en seco. Tampoco usaremos las palas durante el nado.

Sí que haremos un pequeño calentamiento gimnástico y estiramientos antes y al final del entrenamiento o del calentamiento.

PRIMER DIA

10min. de nado variado.

12x25 estilos, con 15seg. D:6x25

200 suave.

2x50 estilo propio, saliendo desde arriba, descansando 2min.

A velocidad/ritmo de competición de 100m.

D: 1x50

Los **cuatrocientistas** harán: 8x50 crol, con 15seg., a velocidad/ritmo de prueba de 400m.

100 pies suave, sin tabla.

4x25 pies (estilo propio), con 15seg.

300 pull (estilos - estilo propio).

D: 150.

4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, descansando 2min.

A velocidad/ritmo de competición de 50m.

D: 2x25

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.900. D: 1.250.

SEGUNDO DIA

10min. de nado variado.

12x25 estilo propio, con 15seg. D: 6x25

200 suave

2x25 estilo propio, saliendo desde arriba, **a velocidad/ritmo de competición**, descansando 2min.

*Los que sean **especialistas de 100 metros** y solamente vayan a competir en esas distancias, deben hacer (en lugar de las 2x25), 1x50 de estilo propio, desde arriba, a ritmo/velocidad de prueba de 100 m.*

*Los **cuatrocientistas** harán: 4x50 crol, con 15seg., a velocidad/ritmo de competición de 400m.*

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 1.200. D: 1.050.



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2022
(Semana del 18 al 24 de abril de 2022)

CALENTAMIENTO PARA EL DIA DE LA COMPETICION

PRIMERA OPCIÓN:

Una opción muy buena para el nadador máster es nadar suave/cómodo durante unos 15 minutos y con eso ya está hecho el calentamiento.

SEGUNDA OPCIÓN:

Para los nadadores más avezados y acostumbrados a entrenar sesiones de 2.000/3.000 metros 4 o 5 veces por semana, tenemos lo siguiente:

10min. de nado variado.

4x25 estilo propio, con 15seg., a ritmo moderado.

200 suave.

- Los que naden **pruebas de 100m.**:
2x25 estilo propio a ritmo de prueba de 100m., con 2min., saliendo, al menos en una, desde arriba.
- Los que naden **pruebas de 50m.**:
2x15 estilo propio a ritmo de prueba de 50m., con 2min., saliendo, al menos en una, desde arriba.
- Los **cuatrocientistas** harán:
4x25 crol, con 15seg., a velocidad/ritmo de la prueba de 400m.

100 suave.

PARA TODOS:

Nos secamos rápidamente, nos ponemos un bañador seco y nos abrigamos. Entonces podemos hacer algunos ejercicios de estiramientos y nos concentramos para la competición.

Esta es una competición en la que es fácil hacer buenas marcas, dados el gran nivel y vistosidad que tiene.

Así que: **¡MUCHO ÁNIMO Y MUCHA SUERTE A TODOS!**

Álvaro Barro