



esmàs

**ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2023**
(Semana del 27 de febrero al 5 de marzo de 2023)

SEMANA (-6): Segunda semana de preparación.

Faltan **seis** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster MOM (Son Hugo 15 y 16 de abril).

Tras el **nacional de invierno**, hemos hecho una semana de entrenamiento a ritmo moderado, a modo de descanso, y para mantener la base aeróbica obtenida en los meses de septiembre, octubre y noviembre.

Ahora comenzamos la primera semana del período de resistencia específica, que durará dos semanas.

Como podréis ver, iremos aumentando la intensidad de nado de forma paulatina, e iremos, también, fijándonos cada vez más en el cronómetro para comprobar nuestro ritmo y velocidad de nado.

Al igual que en el ciclo anterior (septiembre – febrero), el cuarto día está enfocado a planteamientos y pautas de competición.

PRIMER DIA

Gimnasia:

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

15min. de gimnasia sin aparatos.

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:

400 estilos (25).

C: 300. D: 200.

6x250 crol, con 20seg. **intensidad media/alta**

B: 5x250. C: 4x250. D: 3x250.

12x25 pies (estilo propio), con 15seg.

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

300 pull estilos (25).

B y C: 200. D: 150.

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

B: 300. C y D: 200.

8x25 estilo propio con 20 seg. **intensidad alta**

C: 6x25. y D 4x25.

200 de nado suave + 5 minutos de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.650. C: 2.250. D: 1.700.



esmás

SEGUNDO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

200 crol suave.

D: 100

200 estilos (25).

D: 100

400 técnica de espalda y braza

(25 técnica – 25 estilo completo).

B: 300. C y D: 200

PRIMER BLOQUE

3x200 estilo propio, con 45seg. de descanso. **intensidad alta**

(Los mariposistas hacer 50 crol-50 mariposa. Estilistas estilos cada 50m.).

B y C: 2x200. D: 3X100.

TRANSICION

200 pies estilos (25).

C: 150. D: 100.

200 pull estilos (25).

C: 150. D: 100.

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

C: 3x50. D: 2x50.

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

B y C: 300 D: 200

SEGUNDO BLOQUE

3x100 estilo propio, con 45seg. de descanso. **intensidad alta**

B y C: 2x100 y D: 3x50

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.900. B: 2.400.

C:2.150. D: 1.550

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

500 de nado variado.

B: 400. C: 300. D: 200

SERIE (toda seguida):

2x400 crol, con 40seg.

2x300 crol, con 30seg. **intensidad media/alta**

B: (2x400 + 1x300). C: (1x400 + 2x300). D: (1x400 + 1x300).

4x100 pies (estilo propio), con 20seg.

B y C: 3x100. D: 2x100.



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2023
(Semana del 27 de febrero al 5 de marzo de 2023)

10x50 pull y palas crol (respiración hipóxica), con 15seg.

B: 8x50. C: 6x50. D: 5x50.

12x25 estilo propio, con 20seg. **intensidad alta**

C: 8x25. D: 6x25.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.300. B: 2.700. C: 2.300. D: 1.700.

CUARTO DIA

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

Agua:

600 de nado variado.

B: 500. C: 400. D: 300.

20x25 con 10seg. (1 pies crol-estilo propio FUERTE – 1 brazos crol cómodo).

B: 16x25. C: 12x25. D: 8x25. Los pies se hacen con el pull.

100 de nado suave. D: 50.

1x400 crol cronometrada. **intensidad muy alta**

Objetivo: Acercarnos lo más posible a nuestra mejor marca de competición, intentando nadar los 400 metros a velocidad constante. (Por ejemplo; un nadador que tenga como mejor marca 5:45.00, debe intentar aquí bajar de los 6 minutos, haciendo 1m29s en cada parcial de 100m.).

100 de nado suave. D: 50.

4x100 pies de estilo propio, con 20seg.

B y C: 3x100. D: 4x50.

400 pull y palas crol (25m. respiración normal – 25m. respiración hipóxica).

C: 300. D: 200.

4x25 estilo propio, con 1min.30seg. de descanso. **velocidad explosiva**

Salir desde arriba si es posible.

D: 2x25.

200 de nado suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.500. C: 2.200. D: 1.450.

Álvaro Barro.