SEMANA (-7): Faltan **siete** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster MOM (Son Hugo 15 y 16 de abril).

El ciclo invernal -como ya comentamos el pasado septiembre- en vez de concluir con los nacionales de invierno, finaliza en abril con la celebración del M.O.M.

Las **ocho** semanas que disponemos para preparar el M.O.M., las distribuiremos como sigue:

-Período de **resistencia general**: **1 semana**. Trabajo de base. Nado de distancias largas a ritmo moderado y a diversos estilos, con técnica incluida y ejercicios en seco (gimnasia).

-Período de **resistencia específica**: **2 semanas**. Trabajo de resistencia más específica e intensa y trabajo en estilo y distancias en las que somos especialistas. Gimnasia con aparatos y gomas (para conseguir, sobretodo, resistencia muscular).

-Período **competitivo**: **3 semanas y media.** Pasamos del volumen a la intensidad. El trabajo es principalmente anaeróbico (de potencia). Habrá series de repeticiones que se deben nadar a ritmo de competición. Gimnasia con aparatos y gomas, con carga o tensión alta.

-**Puesta a punto**: una semana y media (que numeramos como semana cero).

PRIMER DIA

Gimnasia:
10min. de carrera, al trote o caminando (se puede hacer en la cinta).
20min. de gimnasia sin aparatos.
5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:
15 min. de nado suave variado.
20min. de pies y pull (pies y brazos alternando cada 50m.) de **estilos** (100).
20min. de nado continuado de **crol**. Ritmo moderado.
200 suave + 5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

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

Agua:
15 min. de nado variado.
10 min. de *técnica de crol:* punto muerto, nado con puño cerrado, crol sueco (recobro rozando el costado con los dedos), pies sin tabla, recobro con codo alto y mano rozando la superficie del agua y estilo completo.
10min. de *técnica de espalda*: punto muerto, brazada haciendo hincapié en el "*rolido*" (sacando mucho el hombro fuera del agua en el recobro de brazos) y codo alto en la tracción, pies sin tabla, sustentación con la mano y brazo estirado (lateral), con brazo contrario en alto y nado completo.
20min. de nado continuado (75m. crol - 25m. estilos sin crol) a ritmo moderado.
200 suave + 5min. de estiramientos.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:
15min. de nado variado.
10min. de *técnica de braza:* brazos de braza con piernas de crol, nado con dos patadas por cada brazada, pies boca arriba, pies boca abajo con brazos a lo largo del cuerpo de forma que los talones lleguen a tocar las manos, nado deslizando exageradamente hacia delante y haciendo el barrido de manos hacia afuera, nado estilo completo.
10min. de *técnica de mariposa*: mariposa con un brazo - alternando los brazos-, pies sin tabla, con un brazo alternando con brazada completa, pies sin tabla boca arriba, estilo completo.
20min. de nado continuado (50m. estilo propio - 50m. estilos). Ritmo moderado.
200 suave + 5min. de estiramientos.

Recordad que, cuando nadamos, durante la *tracción* debemos siempre buscar apoyo en el agua para impulsarnos hacia delante (en vez de permanecer "inmóviles" echando agua hacia atrás).

CUARTO DIA

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

Agua:
10 minutos de nado variado.
20 minutos de técnica de estilos (25m. técnica – 25m. nado completo).
10 minutos de pies de estilos (cambiando de estilo cada 25m.).
15 minutos de nado crol respiración alterna. Ritmo moderado.
4x(15m. esprín + 10m. suave), con 1min. de descanso.
200 suave + 5min. de estiramientos.

Álvaro Barro.