



esmàs

## ENTRENOS PARA EL "MALLORCA OPEN MASTERS" MOM - 2023

(Semana del 20 al 26 de marzo de 2023)

### **SEMANA (-3):** Quinta semana de preparación.

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

Entramos en la **segunda** semana del **período competitivo**. Continuamos entrenando fuerza/potencia los días primero y tercero, en los que buscamos trabajar a velocidad de competición. El segundo día sigue siendo de trabajo aeróbico, lo cual sirve para que nos recuperemos del entreno de potencia. Este segundo día tiene, al final de la sesión, trabajo de velocidad explosiva. El cuarto día está enfocado a planteamientos de competición.

### **PRIMER DIA**

#### **Gimnasia:**

Como la semana pasada:

**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**. Debemos hacer los ejercicios con movimientos rápidos (mejoraremos así nuestra velocidad).

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

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

#### **Agua:**

#### **CALENTAMIENTO**

**400 de nado variado.**

C: 300. D: 200.

**12x25 estilos**, con 10seg. de descanso.

C: 8x25. D: 6x25.

**200 técnica de braza y mariposa.**

C: 150. D: 100.

**PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta)**. Hacerlo todo seguido:

**2x150 estilo propio**, con 1min.30seg. de descanso.

**2x100 estilo propio**, con 1min.30seg. de descanso.

B: (1x150) + (2x100).

C: 3x100. D: 2x100.

Los **cuatrocientistas** harán (en vez de este bloque): **6x150 crol, con 30seg.** de descanso. Se debe buscar el nado a ritmo de prueba de 400.

#### **TRANSICION**

**200 pies (estilo propio).**

B, C y D: 100.

**4x50 pies (estilo propio)**, con 15seg.

C: 3x50. D: 2x50.

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

B: 400. C: 300. D: 250.

#### **SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta)**

Todo seguido:

**2x75 estilo propio**, con 40seg. de descanso.

**2x50 estilo propio**, con 40seg. de descanso.

**4x25 estilo propio**, con 40seg. de descanso.

B: (1x75) + (2x50) + (4x25).

C: (2x50) + (4x25).

D: (1x50) + (4x25).

Los cuatrocientistas harán lo mismo que el grupo A.

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

**TOTAL METROS: 2.850. B: 2.325. C: 1.900. D: 1.450.**



esmàs

ENTRENOS PARA EL  
"MALLORCA OPEN MASTERS"  
MOM - 2023  
(Semana del 20 al 26 de marzo de 2023)

## SEGUNDO DIA

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

**Agua:**

**400 estilos** (25).

D: 200.

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

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

Los cuatrocientistas harán: 20x100 crol, con 15seg.

**4x50 pies (estilo propio)**, con 15seg.

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

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

C: 6x25. D: 4x25.

**4x75 pull (brazos) estilos (25)**, con 20seg.

C: 3x75. D: 2x75.

**8x50 pull y palas crol** (hipóxico), con 20seg.

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

*Recordad que el **hipóxico** se hace respirando cada 4, 5 o 6 brazadas y que se sopla todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.*

**4 x (15m. esprín + 10m. suave)**, con 1 minuto de descanso. D: 2x(15m+10m).

Salir desde arriba en las repeticiones pares. **velocidad explosiva**

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

**TOTAL METROS: 3.400. B: 2.700. C: 2.125. D: 1.800.**

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**CALENTAMIENTO**

**400 nado variado.**

D: 200.

**4x50 técnica de crol**, con 15seg.

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

**200 espalda-braza (25)**, practicando el viraje.

C: 150. D: 100.

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

**6x75 estilo propio**, con 1min.15seg. de descanso.

B: 5x75. C: 4x75. D: 3x75.

Cuatrocientistas: 12x75 crol, con 20seg.

**TRANSICION**

**200 pies (estilos).**

C: 150. D: 100.

**4x50 pies (estilo propio)**, con 15seg.

C: 3x50. D: 2x50.

**3x200 pull y palas crol** (50m. normal - 50m. hipóxico), con 20seg.

B: 2x200. C y D: 3x100.

**SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).** Todo seguido:

**4x50 estilo propio**, con 1min. de descanso.

**8x25 estilo propio**, con 30seg. de descanso.

B: (3x50) + (8x25).

C: (2x50) + (6x25).

D: (2x50) + (4x25).

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

**TOTAL METROS: 2.800. B: 2.475. C: 2.050. D: 1.525.**



esmás

## CUARTO DIA

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

**Agua:**

### CALENTAMIENTO

**600 de nado variado.**

C: 500 D: 300

**16x25 con 10seg.** (1 pies fuerte – 1 brazos cómodo). Los pies se hacen con el pull.

C: 12x25 D: 8x25

**200 técnica de estilo propio.** (25m. técnica – 25m. estilo completo).

D: 100

**TEST: intensidad muy alta**

**2x100 rotas, con 3min. de descanso y 50m. suave.**

(La primera: **50m.** + 15" + **25m.** + 10" + **25m.** - La segunda: rota cada **25m.** con 10").

**Debemos descontar 25", del tiempo total, en la primera serie y 30" en la segunda, para obtener una marca próxima a la nuestra de competición.**

**Los de 400 libre** (en vez de las dos de 100 rotas), harán:

**1x200 crol, con 30" + 2x100 crol, con 30"**

(todo a ritmo/velocidad de prueba de 400).

**300 metros de nado suave.**

D: 200

**4x25 esprín, saliendo desde arriba, con 1mi.30seg. de descanso.**

**Se pueden hacer en relevos, si tenemos compañeros suficientes.**

D: 2x25 **velocidad explosiva**

**TOTAL METROS: 2.050/2.200 C: 1.850 D: 1.300**

Álvaro Barro.