



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2023
(Semana del 6 al 12 de marzo de 2023)

SEMANA (-5): Tercera semana de preparación.

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

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

PRIMER DIA

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

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

Agua:

CALENTAMIENTO:

400 de nado variado.

C: 300. D:200.

12x25 crol-estilos, con 15seg.

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

300 técnica de espalda y crol. (50m. técnica – 25m. nado completo).

C:200. D: 150.

PRIMERA SERIE (**Intensidad muy alta**)

6x100 estilo propio, con 40seg.

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



esmás

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

(Semana del 6 al 12 de marzo de 2023)

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: 3.000. B: 2.700. C: 2.100. D: 1.600.

TERCER DIA

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.