



esmàs

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

(Semana del 10 al 16 de abril de 2023)

**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** **lunes o martes**

**15min. de nado variado.**

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

**200 suave.**

**2x50 estilo propio**, saliendo desde arriba, descansando 3min. y 50m. suave.

**A velocidad/ritmo de competición de 100m.**

D: 1x50

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

**100 de nado suave.**

**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: 2.100. D: 1.350.**

### **SEGUNDO DIA** **miércoles o jueves (el viernes debemos descansar)**

**12min. de nado variado.**

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

**200 suave**

**2x25 estilo propio**, saliendo desde arriba, **a velocidad/ritmo de competición de 50m.**, descansando 2min.

*Los que sean **especialistas de 100 metros** y solamente vayan a competir en esas distancias, deben hacer (en lugar de las 2x25), **2x50 de estilo propio**, desde arriba, a ritmo/velocidad de prueba de 100 m, descansando 3min. y 50m. suave.*

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

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

**TOTAL METROS: 1.300. D: 1.100.**



esmás

ENTRENOS PARA EL  
"MALLORCA OPEN MASTERS"  
MOM - 2023  
(Semana del 10 al 16 de abril de 2023)

## 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:

#### **15min. de nado variado.**

**4x25 estilo propio**, con 30seg., a ritmo moderado/alegre.

**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