



esmàs

## ENTRENOS PARA EL "MALLORCA OPEN MASTERS" MOM - 2024

(Semana del 19 al 25 de febrero de 2024)

### **SEMANA (-6):** Segunda semana de preparación.

Faltan **seis** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster MOM (Son Hugo 6 y 7 de abril de 2024).

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

ENTRENOS PARA EL  
"MALLORCA OPEN MASTERS"  
MOM - 2024

(Semana del 19 al 25 de febrero de 2024)

## 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 - 2024

(Semana del 19 al 25 de febrero de 2024)

**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.