



esmàs

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2024
(Semana del 25 al 31 de marzo de 2024)

SEMANA (-1): Séptima semana de preparación.

A partir del miércoles comenzamos la puesta a punto para el Mallorca Open Masters - M.O.M. Son Hugo 6 y 7 de abril.

Última media semana del período competitivo.

A partir del miércoles debemos descansar, comenzando los entrenos de "puesta a punto", en los que disminuimos el metraje, manteniendo la velocidad de competición, con pequeñas series de repeticiones cortas con descansos largos.

Dejaremos entonces de hacer los ejercicios de gimnasia y tampoco usaremos las palas en el agua.

PRIMER DIA (lunes o martes).

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando.

15min. de gimnasia sin aparatos.

20min. de circuito de diez ejercicios (con máquinas, pesas o gomas) de **45seg. de duración**, con **1min15seg. de descanso. Tensión o carga media/alta o alta, haciendo los movimientos a la mayor velocidad posible. Circuito:** Pectorales, cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales tríceps, bíceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de mariposa, brazada de crol, (estos dos últimos con gomas).

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

CALENTAMIENTO

400 de nado variado.

B: 300. C: 200. D: 150.

12x25 crol-estilos, con 10seg.

C: 8x25. D: 6x25.

200 (técnica de mariposa - técnica de braza). D: 100.

PRIMER BLOQUE (Intensidad muy alta).

3 x (100m. estilo propio, fuerte + 30" + 100m. crol cómodo +30").

D: 2 x (100+100).

Los de **400 libre** harán: **2 x (4x100 crol, con 30seg.), con 3min. de descanso** (nadar suave durante el descanso de 3min.). **A ritmo/velocidad de competición de 400.**

Los cuatrocientistas del **grupo C** harán sólo **8x50 crol con 20seg.**

TRANSICION

200 pies estilos (25).

B, C y D: 100.

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

B y C: 6x25. D: 4x25.

300 pull y palas crol (75m. respiración hipóxica - 25m. respiración normal).

C: 200. D: 150.

SEGUNDO BLOQUE (Intensidad muy alta).

4 x (50m. fuerte estilo propio + 30seg. + 50m. crol cómodo + 30 seg.).

C: 3 x (50+50). D: 2 x (50+50).

Objetivo: conseguir en cada repetición de 50m. el tiempo medio de competición en 100m.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.800. B: 2.550. C: 2.150. D: 1.350.



esmás

SEGUNDO DIA (miércoles o jueves).

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO

400 crol suave.

C y D: 200.

6x50 estilos (25), (sin crol), con 20seg.

B: 5x50. C: 4x50. D: 3x50.

200 técnica de crol y espalda.

D: 100.

PRIMER BLOQUE (*Intensidad muy alta*).

2x100 rotas (partidas en: 50m.+ 15seg.+25m.+10seg.+25m.), con 3min. de descanso (con nado suave durante el descanso). **Estilo propio. Salir desde arriba si es posible.**

D: 2x100 rotas cada 25m. con 15". **Salir desde arriba.**

Los de **400 libre** harán: **2 x (8x50 crol, con 10seg.), con 3min.** de descanso (nadando suave durante el descanso).

Los cuatrocientistas del **grupo C** harán:

1 x (8x50 crol, con 20seg. de descanso).

Tanto en las series rotas, como en las de 8x50, debemos nadar a velocidad de nuestra mejor marca de competición.

TRANSICION

4x100 pies (estilo propio), con 20seg.

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

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

B: 500. C: 400. D: 300.

SEGUNDO BLOQUE (*Intensidad muy alta*).

4x50 estilo propio, saliendo desde arriba, con 3min. de descanso.

(Nadar 50m. suave durante el descanso).

B y C: 3x50. D: 4x25 con 2min.

Se pueden hacer en relevos.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.300. C: 1.950. D: 1.450.

Aquí termina el trabajo fuerte.

*A partir de ahora comienza la **puesta a punto**, que no es otra cosa que un descanso en el que se mantiene la velocidad/ritmo de competición.*

Y recordad que un descanso adecuado nos proporciona una mayor velocidad.



esmás

TERCER DIA (viernes o sábado).

Comenzamos la puesta a punto.

No se hace ya más gimnasia, salvo los normales ejercicios de estiramientos (antes y después del entrenamiento).

Tampoco utilizaremos ya las palas durante el nado.

Agua:

15min. de nado variado.

8x25 (estilo propio - estilos), con 20seg.

B y C: 6x25. D: 4x25.

200 suave.

D: 100.

4x50 estilo propio, saliendo desde arriba, descansando 3min., y 50m. de nado suave durante el descanso. **velocidad/ritmo de competición de 100m.**

C: 3x50. D: 2x50

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

(Los cuatrocientistas del grupo C descansarán 20seg.).

100 pies suave, sin tabla.

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

B y C: 6x25 D:4x25.

400 pull (estilos - estilo propio).

B y C: 300. D: 200.

4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, descansando 2min. **A velocidad/ritmo de competición de 50m.**

D: 2x25.

Se pueden hacer en relevos.

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.100. B:1.900. C: 1.850. D: 1.200.

Álvaro Barro.