



esmás

ENTRENOS PARA EL "MALLORCA OPEN MASTERS" MOM - 2025

(Semana del 21 al 27 de abril de 2025)

SEMANA (0): Semana de **puesta a punto** para el M.O.M.

Entrenaremos solamente 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 - 2025
(Semana del 21 al 27 de abril de 2025)

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 (con algunos cambios de ritmo durante el nado)**, y **ensayar una o dos salidas desde el poyete** en las calles laterales, 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