SEMANA (-10): Primera semana de preparación ciclo MOM.

Faltan **diez semanas** para la **puesta a punto** para el **Mallorca Open Máster, MOM** (Son Hugo 26 y 27 de abril de 2025).

El **ciclo invernal** -como ya comentamos el pasado septiembre- en vez de concluir con los nacionales de invierno, finaliza en abril con la celebración del MOM.

Las **once** semanas que disponemos para preparar el MOM., las distribuiremos como sigue:

-Período de **resistencia general**: **2 semanas**. Trabajo de base. Nado de distancias largas a ritmo moderado y a diversos estilos, con técnica incluida y ejercicios en seco (gimnasia).

-Período de **resistencia específica**: **3 semanas**. Trabajo de resistencia más específica e intensa y trabajo en estilo y distancias en las que somos especialistas. Gimnasia con aparatos y gomas (para conseguir, sobretodo, resistencia muscular).

-Período **competitivo**: **4 semanas y media.** Pasamos del volumen a la intensidad. El trabajo es principalmente anaeróbico (de potencia). Habrá series de repeticiones que se deben nadar a ritmo de competición. Gimnasia con aparatos y gomas, con carga o tensión alta.

-**Puesta a punto**: una semana y media (que numeramos como semana cero).

PRIMER DIA

Gimnasia:
10min. de carrera, al trote o caminando (se puede hacer en la cinta).
20min. de gimnasia sin aparatos.
5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:
15 min. de nado suave variado.
20min. de pies y pull (**pies y brazos alternando cada 50m.**) de **estilos** (cada 100m.).
20min. de nado continuado de **crol**. Ritmo moderado. **Nadando de vez en cuando con respiración alterna.**
200 suave + 5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.
Agua:
15 min. de nado variado.
10 min. de *técnica de crol:* punto muerto; nado con puño cerrado (recordar que la tracción se hace siempre con el codo alto); crol sueco (recobro con codo alto y rozando con los dedos el costado); pies sin tabla; nado con recobro acuático (brazo fuera del agua codo alto y mano por dentro del agua) y estilo completo.
10min. de *técnica de espalda*: **sustentación lateral con un brazo extendido (palma de la mano boca abajo y hombro contrario fuera del agua, ojos mirando arriba), y batiendo pies**; punto muerto; brazada haciendo hincapié en el "*rolido*" (sacando mucho –en el recobro- el hombro fuera del agua); pies sin tabla; espalda con dos brazos a la vez y patada de braza; igual pero con batido de crol; y estilo completo.
20min. de nado continuado (**75m. crol - 25m. estilos sin crol**) **a ritmo moderado.**
200 suave + 5min. de estiramientos.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:
15min. de nado variado.
10min. de *técnica de braza:* brazos de braza con piernas de crol (fijarse en la **tracción con codos altos**); **nado de braza con dos patadas por cada brazada (sumergidos completamente cuando damos la segunda patada)**; pies braza boca arriba con brazos a lo largo del cuerpo; pies boca abajo con brazos a lo largo del cuerpo de forma que los talones lleguen a tocar las manos; nado completo deslizando exageradamente hacia delante y haciendo el barrido de manos hacia afuera y **tracción con codos altos**; nado estilo completo.
10min. de *técnica de mariposa*: **mariposa con un brazo - alternando los brazos-;** pies sin tabla; mariposa con un brazo alternando con brazada completa; pies sin tabla boca arriba con brazos extendidos; **nado estilo completo.**
20min. de nado continuado (**50m. estilo propio - 50m. estilos**). **Ritmo moderado.**
200 suave + 5min. de estiramientos.

Recordad que, cuando nadamos, durante la *tracción* debemos siempre buscar apoyo en el agua para impulsarnos hacia delante, en vez de permanecer "inmóviles" echando agua hacia atrás.

CUARTO DIA

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

Agua:
10 minutos de nado variado.
20 minutos de técnica de estilos (25m. técnica – 25m. nado completo). Recordad que la tracción, en los cuatro estilos, se debe hacer siempre con el codo alto.
10 minutos de pies de estilos (cambiando de estilo cada 25m.).
20 minutos de nado crol respiración alterna. Ritmo moderado.
200 suave + 5min. de estiramientos.

Álvaro Barro.