SEMANA (-7): Cuarta semana de preparación ciclo MOM.

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

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:
10min. de carrera, al trote o caminando.
15min. de gimnasia sin aparatos.
16 min. de circuito de ocho ejercicios, de **1 minuto de duración,** con **1 minuto de descanso** (**tensión o carga moderada y gran número de repeticiones**): pectorales, cuádriceps, tríceps, bíceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol y brazada de mariposa.
5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:
400 espalda-braza.
C: 300. D: 200
8x200 crol, con 20 segundos. **intensidad media/alta**
B: 6x200 C: 5x200 D: 8x100
8x50 pies (estilo propio), con 15 seg.
B: 6x50 C: 5x50 D: 4x50
300 pul estilos (25)
C: 200 D: 150
8x50 pul y palas crol, con 15 segundos de descanso (**respiración hipóxica**).
C: 6x50 D: 4x50 **(Recordad que la respiración hipóxica es cada cuatro o cinco brazadas y que se debe exhalar aire todo el tiempo en que la cabeza esté bajo el agua).**
4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, **con 1min.30seg. de descanso** (hacerlo en relevos si se dispone de compañeros en número suficiente). **velocidad explosiva**
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 2.900 C: 2.350 D: 1.800

SEGUNDO DIA

Gimnasia: 30/60 minutos de yoga/pilates y estiramientos.
Agua:
CALENTAMIENTO:
300 estilos (25)
D: 150
12x25 estilos, con 10 seg.
C: 8x25 D: 6x25
400 técnica de crol y mariposa. **(75 metros técnica – 25 metros nado completo).**
B: 300 C y D: 200
PRIMER BLOQUE
8x75 estilo propio, con 30seg. De descanso. **intensidad alta**
B: 6x75 C:5x75 D: 4x75
TRANSICIÓN:
200 pies estilos (25)
C: 150 D: 100
8x25 pies estilo propio, con 15 seg.
C: 6x25 D: 4x25 normal – 50m. respiración hipóxica)
500 pull y palas crol (50m. respiración hipóxica – 50m. respiración normal).
B: 400 C: 300 D:200

SEGUNDO BLOQUE (todo seguido)
3x50 estilo propio, con 30seg. De descanso
6x25 estilo propio, con 30 seg. De descanso **intensidad alta**
B: (3x50 +4x25) C: (2x50+4x25) D:(2x50 + 2x25)
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000 B: 2.600 C: 2.075 D: 1.550

TERCER DIA

Los que compitan el sábado en la 3ª jornada de Liga máster, hoy no harán este tercer día (tampoco la gimnasia), y harán en cambio:
400 nado variado + 16x25 crol-estilos, con 20seg. + 8x50 crol, con 30seg., a ritmo alegre + 100 suave + (2x25 esprín + 2x15m. esprín desde arriba), de estilo propio, con 1min.30seg. de descanso + 200 suave. Total: 1.600m.
El grupo D hará lo mismo, pero reducido a la mitad (800 metros).
Y DEBERÁN TODOS DESCANSAR EL VIERNES.

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:
400 estilos (25)
C y D: 300
6x300 crol con 30 segundos. **intensidad media/alta**
B: 5x300 C: 4x300 D: 3x300
12x25 pies estilo propio, con 15 segundos.
B y C: 8x25 D: 6x25
400 pull estilos (25)
B: 300 C y D: 200
6x(25m. esprint + viraje + 20m. suave) estilo propio, con 1min. de descanso. Hacer las tres últimas desde arriba, con 1min.30seg. de descanso. **velocidad explosiva**
B: 5x(25m. + 20m.) C: 4x(25+20) D: 3x(25+20)
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.400 B: 2.850 C: 2.300 D: 1.800

CUARTO DIA **Los que compitan el sábado en la 3ª jornada de Liga máster, sustituirán este entrenamiento (este 4º día de producción de lactato), por la jornada de competición. Y es muy importante descansar el día anterior (el viernes).**

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

Agua:
600 de nado variado.
B: 500 C: 400 D: 300
16x25 crol-estilos, con 15seg.
B y C: 12x25 D: 8x25
50 de nado suave.
D: 50
2x200 cronometradas (una crol – una estilo propio), con **5min.** de descanso (y 100m. muy suave durante el descanso). **intensidad muy alta**
D: 2x100 **Objetivo: acercarnos lo más posible a nuestras mejores marcas de 200m. en competición pero, sobre todo, intentar nadar los cuatro tramos de 50m. (de cada repetición de 200), a la misma velocidad.**
50 de nado suave
6x75 pies, con 20seg.
B y C: 4x75 D: 4x50
8x50 pull y palas crol, con 15seg. (respiración hipóxica).
B: 6x50 C: 4x50 D: 8x25
4x25 de esprín progresivo, con 1min.30seg. de descanso.
(Hacer al menos dos desde arriba, si es posible). **velocidad explosiva**
D: 2x25 **Objetivo: trabajar la velocidad máxima en la llegada.**
200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700 B: 2.250 C: 2.050 D: 1.500

Álvaro Barro.