SEMANA (-8): Tercera semana de preparación ciclo MOM.

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

Tras el **Campeonato de España de Invierno**, hemos hecho dos semanas 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 **tres 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 – enero), **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.

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.

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**
C: 300. D: 200. **Objetivo: acercarnos lo más posible a nuestra mejor marca de competición de 400 libre.**
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./2min. 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: 2.100. D: 1.450.

Álvaro Barro.