SEMANA (-9): Segunda semana de preparación ciclo MOM.

Faltan **nueve semanas** para la **puesta a punto** para el **Mallorca Open Máster, MOM** (Son Hugo, 26 y 27 de abril de 2025).
Seguimos nadando a ritmo cómodo o moderado con algunos cambios de ritmo (fartlek), y hacemos algunos esprines, que empezamos como recordatorio.

PRIMER DIA

Gimnasia: Como la semana pasada:

10min. de carrera, al trote o caminando. (Se pueden hacer en la cinta).
20min. de gimnasia sin aparatos (gimnasia sueca): Rotaciones de brazos, flexiones de piernas y de cintura, flexiones de brazos, etc., y abdominales.
5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

5min. de nado suave variado.
10min. de técnica de mariposa (25m. técnica – 25m. estilo completo).
15min. 50m. pies - 50m. brazos, a estilos (100), **(usando el pull para los pies y para los brazos).**
20min. de nado de crol. Nado cómodo, con cambios de ritmo (fartlek).
4 x (15m. esprín + 10m. suaves), estilos, descanso 1min. **Velocidad explosiva**
5min. de nado suave.
5min. de estiramientos.

SEGUNDO DIA

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

Agua:

5min. de nado suave variado.
15min. de técnica de crol y espalda (25m. técnica – 25m. estilo completo).
10min. de pies estilos. (cambiando de estilo cada 25 ó 50 metros).
15min. de pull y palas crol. Fartlek (75m. cómodo - 25m. esprín)
15min. de nado a estilos (25).
5min. de estiramientos.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

5min. de nado suave variado.
10min. de técnica de braza (25m. técnica – 25m. estilo completo).
30min. de nado continuado (75 crol - 25 estilos).
6 x (15m. esprín + 10m. suaves), de estilos, descanso 1min. **Velocidad explosiva**
5min. de nado suave.
5min. de estiramientos.

CUARTO DIA

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

Agua:

10min. de nado suave variado.
10min. de técnica de estilos (25m. técnica – 25m. estilo completo).
20min. de pies y brazos (25), de crol y de estilos (50).
Usamos el pull para hacer los pies.
20min. de nado continuado (75 crol – 25 espalda).
5min. de estiramientos.

Álvaro Barro.