



esmás

ENTRENOS PARA EL  
"MALLORCA OPEN MASTERS"  
MOM - 2026  
(Semana del 16 al 22 de febrero de 2026)

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

Faltan **siete semanas** para la **puesta a punto** para el **Mallorca Open Máster, MOM** (Son Hugo, 11 y 12 de abril de 2026).

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.**



esmás

## 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.