

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

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

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 **nueve** 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**: **1 semana**. 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.

Aqua:

15min. de nado variado.

10min. de técnica de braza: brazos de braza con batido de pies 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 los dedos de 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.

Aqua:

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.