



esmàs

ENTRENOS PARA EL  
"MALLORCA OPEN MASTERS"  
MOM - 2026  
(Semana del 9 al 15 de febrero de 2026)

## 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**.



esmàs

ENTRENOS PARA EL  
"MALLORCA OPEN MASTERS"  
MOM - 2026  
(Semana del 9 al 15 de febrero de 2026)

## TERCER DIA

**Gimnasia:** Como el primer día.

**Agua:**

**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 deslizándose 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.

**Agua:**

**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.