

SEMANA (-4): Cuarta semana de preparación.

Faltan **cuatro** semanas para la puesta a punto para el Mallorca Open Máster (M. O. M.).

Entramos en la primera semana del **periodo competitivo** que durará tres semanas y media. Como podréis observar, trabajaremos **fuerza/potencia** (anaeróbico) **los días 1º y 3º**, mientras que **el 2º día** lo dedicaremos al **trabajo aeróbico** (fondo), con algo de trabajo de velocidad explosiva al final de la sesión. **El cuarto día** estará enfocado a **planteamientos de competición**.

El **trabajo anaeróbico** o de fuerza/potencia consistirá en series de repeticiones, con largos descansos, en las que nadaremos a velocidad de competición.

El **trabajo aeróbico** (de fondo) del 2º día, que es un complemento de base, necesario para todos, y que nos servirá también para recuperarnos del entrenamiento duro del primer día y así poder afrontar el día 3º también de fuerza/potencia.

En cuanto a la **gimnasia**, aumentamos la carga/tensión en los ejercicios del circuito, que seguirán siendo de 1 minuto de duración, pero aumentaremos el descanso hasta 1min.30seg. Al ser la carga/tensión alta, nos veremos obligados a hacer menor número de repeticiones en cada ejercicio, pero **no debemos olvidar que tenemos que hacer los ejercicios con movimientos rápidos**.

PRIMER DIA

Gimnasia:

10min. de carrera, al trote o caminando (se puede hacer en la cinta o en la elíptica).

15min. de gimnasia sin aparatos.

20min. de circuito de **diez ejercicios** de **45seg. de duración**, con **1min.15seg. de descanso** (**tensión o carga media/alta o alta**): pectorales, cuádriceps, aductores/abductores, isquiotibiales, tríceps, bíceps, dorsales, tríceps (bracistas bíceps), brazada de crol, brazada de mariposa.

5min. de flexibilidad (estiramientos).

Agua:

CALENTAMIENTO:

400 estilos (25).

B y C: 300 D: 200

8x25 de técnica de crol, con 10seg. (25m. técnica – 25m. nado completo).

C: 6x25 D: 4x25

200 técnica de espalda. (25m. técnica – 25m. nado completo).

C: 150 D: 100.

PRIMER BLOQUE (**intensidad muy alta**)

4 x (100m. estilo propio + 15seg. + 50m. crol cómodo + 15 seg.)

Los 50m. nado cómodo sirven como descanso activo.

Los estilistas hacer: estilos 50-25-25, rotando los estilos.

C: 3x(100+50) D: 2x(100+50)

TRANSICIÓN:

200 pies estilos (25).

C: 150 D: 100

8x25 pies (estilo propio), con 15seg.

B y C: 6x25 D: 4x25

400 pull y palas crol (50 respiración normal – 50 respiración hipóxica)

B y C: 300 D: 200

Recordad que la respiración hipóxica se efectúa respirando cada cuatro, cinco o seis brazadas, y que se debe soplar todo el tiempo que la cabeza esté bajo el agua.

SEGUNDO BLOQUE (**intensidad muy alta**)

6 x (50m. estilo propio + 15seg. + 50m. crol cómodo + 15seg.)

Los estilistas hacer estilos cada 25m. rotando los estilos. Los crolistas y los espaldistas pueden hacerlo con las palas.

B: 5x(50+50) C: 4x(50+50) D: 3x(50+50)

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.000. B:2.650. C:2.250. D:1.600.



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2024
(Semana del 4 al 10 de marzo de 2024)

SEGUNDO DIA

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

Agua:

400 de nado variado.

C y D: 200

8x200 crol con 20seg. **intensidad media/alta**

B: 6x200 C: 5x200 D: 4x200

8x50 pies (estilo propio), con 20seg.

B y C: 6x50 D: 4x50

300 pull estilos (25), fijándose en hacer correctamente los virajes.

B: y C: 200 D: 150

4x100 pull y palas crol, con 20seg. (25 respiración normal-25 respiración hipóxica)

C: 3x100 D: 4x50

4x25 estilo propio, saliendo desde arriba, con 1m.30s./2min. de descanso. **velocidad explosiva**

Se pueden hacer en relevos si se dispone de nadadores suficientes.

D. 2x25

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 3.200. B: 2.800. C: 2.300. D: 1.800.

TERCER DIA

Gimnasia: Como el primer día.

Agua:

CALENTAMIENTO:

400 nado variado.

B y C: 300 D: 200

4x50 técnica de braza, con 15seg. (25m. técnica – 25m. nado completo).

C: 3x50 D: 4x25

8x25 de técnica de mariposa, con 15seg. (25m. técnica – 25m. nado completo).

C y D: 4x25

PRIMER BLOQUE (intensidad muy alta)

6 x (75m. estilo propio + 15seg. + 25m. crol cómodo + 15seg)

Los 25m. de nado cómodo sirven como descanso activo.

Los estilistas hacer estilos (25) rotando los estilos.

B: 5x(75+25) C: 4x(75+25) D: 3x(75+25)

TRANSICIÓN:

200 punto muerto crol-mariposa con un brazo (25).

C: 150 D: 100

6x50 pies (estilo propio), con 20seg.

C: 4x50 D: 3x50

300 pull y palas crol (75 respiración normal – 25 respiración hipóxica)

B y C: 200 D: 150

SEGUNDO BLOQUE (intensidad muy alta)

12x25 estilo propio, con 30seg. de descanso.

B: 10x25 C: 8x25 D: 6x25.

Los crolistas y espaldistas pueden hacerlo con las palas

200 suave + 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.700. B: 2.350. C:1.900. D: 1.450.



esmás

ENTRENOS PARA EL
"MALLORCA OPEN MASTERS"
MOM - 2024
(Semana del 4 al 10 de marzo de 2024)

CUARTO DIA

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

Agua:

CALENTAMIENTO

600 de nado variado.

B: 500 C: 400 D: 300

16x25 crol-estilo propio, con 15seg.

C: 12x25 D: 8x25

50 de nado suave.

2x25 estilo propio, con 30seg. a ritmo de prueba de 50/100/400.

100 de nado suave.

TEST (repeticiones cronometradas) intensidad muy alta

1x100 de estilo propio, con **3min.** de descanso y **50m. suave.**

2x50 de estilo propio, con **3min.** de descanso y **50m. suave.**

C: (1x100 + 1x50) D: 2x50

Objetivo: En los 100m. nadar a 5"/10" de nuestra mejor marca, dosificando el esfuerzo, de forma que nademos el segundo parcial de 50m. a la misma velocidad que el primer 50.

En las dos repeticiones de 50m., nadar a 1"/5" de nuestra mejor marca, siendo capaz de mantener la misma velocidad hasta el final (concentrarse también en hacer una buena salida, un buen viraje –rápidos- y una buena llegada).

Los que vayan a competir en el 400 libre, harán: 1x400 crol y 50m. suave.

Hacer el 400 a 15" ó 20" de nuestra mejor marca, nadando los cuatro parciales de 100 a la misma velocidad.

200 pies estilos (25).

C: 150 D: 100

6x50 pies de estilo propio, con 15"

B y C: 4x50 D: 6x25

2x200 pull y palas crol, con 20" (25m. respiración hipóxica – 25m. respiración normal).

C: 3x100 D: 2x100 **Los de 400 harán: 4x200 pull y palas.**

4x25 estilo propio, con 1'30"/2' de descanso (saliendo desde arriba). **velocidad explosiva**

Si disponemos de compañeros, las haremos en relevos.

D: 2x25

200 metros de nado suave y 5min. de estiramientos.

TOTAL METROS: 2.750 B: 2.550 C: 2.100 D: 1.600 Los de 400: 3.200

Álvaro Barro