

# GRUPO 1 :

# PILARES Y SEGUNDAS LINEAS

PERIODO PREPARATORIO GENERAL: del 27 de junio al 04 de septiembre

( 10 Semanas )

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	1	2	1		
3	3	3	3	3		

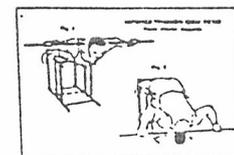
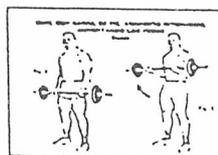
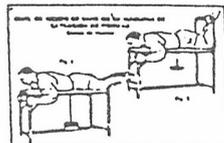
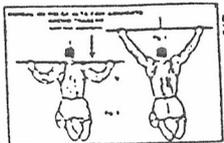
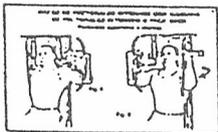
## 1.- R.AEROBICA

40' DE TRABAJO CONTINUO

- Carrera continua, ó
- Ciclismo, ó
- Natación.

## 2.- FUERZA

- Calentamiento de 5'
- 15' de estiramientos
- Todos los ejercicios del circuito:
  - \* 12 repeticiones (hasta el fallo muscular)
  - \* 1 serie.
  - \* Descanso activo de 30" a 1'.
- 5' de bici suave.
- 15' de estiramientos.



## 3.- FLEXIBILIDAD

(30' diarios de estiramientos).

