

GRUPO 2 : TALONADOR - TERCERAS LINEAS - MEDIO DE MELE

PERIODO PREPARATORIO GENERAL: del 27 junio al 04 de septiembre

(10 Semanas)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	1	2	1		
	3		3			
4	4	4	4	4		

1.- R.AEROBICA

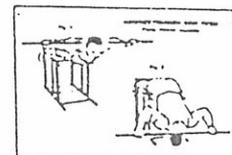
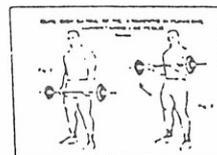
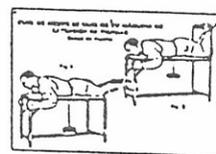
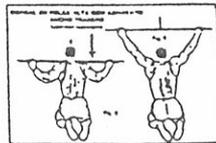
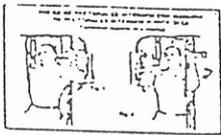
- 40' DE TRABAJO CONTINUO
- Carrera continua, ó
 - Ciclismo, ó
 - Natación.

2.- R. ANAEROBICA

- 10'-15' Calentamiento genérico
- 20-25mts con salidas explosivas de distintas formas.
- * 6 repeticiones
- * Descansar el doble del tiempo de trabajo.
- * 4 series
- * 5' de descanso entre series.

3.- 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.



4.- FLEXIBILIDAD

(30' diarios de estiramientos).

