

GRUPO 3 :

MEDIO DE APERTURA Y PRIMERO CENTROS

1º CENTRA

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

(10 Semanas)

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

1.- R.AEROBICA

40' DE TRABAJO CONTINUO

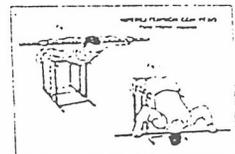
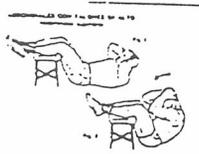
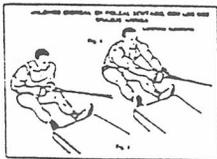
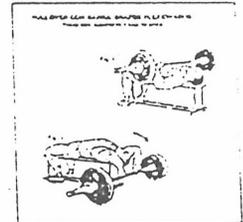
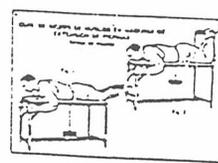
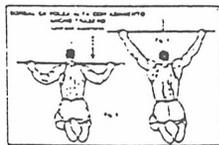
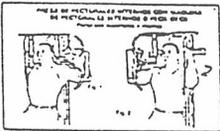
- Carrera continua, ó
- Ciclismo, ó
- Natación.

2.- R. ANAEROBICA

- 10' Calentamiento genérico
- Sprints.
- Descanso entre repeticiones: 5 veces el tiempo de trabajo.
- Descansar entre series hasta estar descansado.

3.- FUERZA

- Calentamiento 5'
- 15' de estiramientos.
- Todos los ejercicios del circuito:
 - * 6 repeticiones hasta el fallo muscular.
 - * 1 serie.
- 5' de bici suaves.
- 15' estiramientos.



4.- FLEXIBILIDAD

(30' diarios de estiramientos).

