

GRUPO 4 : 2º CENTROS - ALAS - ZAGUERO

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			
4	4	4	4	4		

1.- R.AEROBICA

40' DE TRABAJO CONTINUO

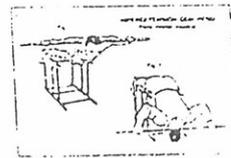
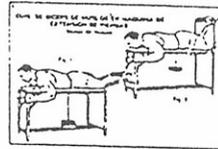
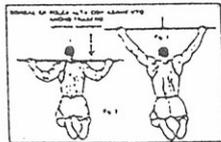
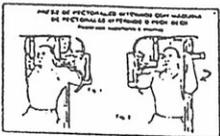
- Carrera continua, ó
- Ciclismo, ó
- Natación.

2.- R. ANAEROBICA

- 10 x 50 mts
- 10 x 30 mts
- * Skiping, talones atrás, de espaldas, zancada amplia y progresivos.
- 10' Calentamiento genérico
- Carrera al 80%.
- 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:
- * 12 repeticiones hasta el fallo muscular.
- * 1 serie.
- 5' de bici suaves.
- 15' estiramientos.



4.- FLEXIBILIDAD

(30' diarios de estiramientos).

