

ENTRENAMIENTO PF_G1_WEB3_JS

OBJETIVOS: ACONDICIONAMIENTO GENERAL Y RESISTENCIA AERÓBICA/ANAERÓBICA

NOMBRE:

1. CALENAMIENTO:

- 2 x 10' sin parar al 70% - 80%
- 3 x skipping, 3 x talones, 3 x zancada larga, 2 x aumento de ritmo de - a más 60 m.
- Estiramientos.

2. PARTE PRINCIPAL:

- Trotamos durante 20'' (trote cochinerero) y subimos el ritmo durante 50'' al 80%. Recuperaremos 1' y realizaremos otras cuatro series iguales.
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 5' de ritmo continuo al 65% - 70 %
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 800 m: 200 m al 60%, 200 m al 70%, 200 m al 80% y 200 m al 90%.
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- Sentadillas: 20 x 3

3. VUELTA A LA CALMA:

- Abdominales: 3 x 20 (superiores, oblicuos, inferiores y lumbares)
- 5' estiramientos.