

ENTRENAMIENTO PF_G2_WEB2_JS

OBJETIVOS: FUERZA VELOCIDAD Y RESISTENCIA AEROBICA

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:

- 3 x 7, 28 cuestas (7 cuestas 20 m, 7 cuestas hasta 40 m, 7 cuestas 20 m, 7 cuestas 40 m, el ritmo es fuerte entre un 85% - 95%. Entre serie y serie se realizan 4 x 20 sentadillas y se recuperan 2' hasta empezar la siguiente serie, cuando se hagan las 20 sentadillas se recupera unos 20'' para empezar otra de 20 sentadillas. Entre una repetición y otra de cuestas no se recupera se baja trotando.

3. VUELTA A LA CALMA:

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