

ENTRENAMIENTO PF_G3_WEB2_JS

OBJETIVOS: RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA

NOMBRE:

1. CALENAMIENTO:

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

2. PARTE PRINCIPAL:

- 2 x 11' (3' al 90%, 3' al 60%, 3' al 90%, 2' al 60%) recuperación entre serie y serie de 2'.
- 30'' trote cochinerero 60%, 30'' subimos el ritmo 70%, 30'' subimos el ritmo 80% y 40'' fuerte 95%.
Recuperación de 2'
- 30'' 60% - 70% y 40'' 90% - 100%

3. VUELTA A LA CALMA:

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