

## ENTRENAMIENTO PF\_G3\_WEB4\_JS

### OBJETIVOS: RESISTENCIA AERÓBICA Y 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:

- 5' (100m al 90%- 40 m andando, 100m al 90%-40m andando etc).
- Estiramientos 3'.
- 5' (100m al 90%- 40 m andando, 100m al 90%-40m andando etc).
- Estiramientos 3'.
- 5' corriendo, 30'' al 50% y 30'' al 85%.
- Estiramientos 4'-5'.

#### 3. VUELTA A LA CALMA:

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

AREA DE SEGURIDAD