

ENTRENAMIENTO PF_G3_WEB5_JS

OBJETIVOS: RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA CAMBIOS DE RITMO

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:

- Carrera continua 5'
- Estiramientos 3' - 4'
- 3 veces de 10 repeticiones, sentadillas.
- Estiramientos. 3' - 4'
- Vamos a realizar 5' de carrera continua que cada 40'' vamos hacer un ejercicio diferente el cual vamos a trabajarlo unos 20'' aproximadamente; 1ª abdominales superiores, 2ª abdominales pero oblicuos, 3ª abdominales inferiores, 4ª lumbar, 5ª flexión. se hace un ejercicio y se vuelve hacer carrera continua a los 40'' se vuelve a parar y se hace el 2ª ejercicio así hasta los 5 ejercicios.
- Estiramientos. 2' - 4'
- Se vuelve a realizar otros 5' como el ejercicio anterior.
- Estiramientos. 3'

3. VUELTA A LA CALMA:

- Carrera continua 3' - 5'
- Estiramientos