

ENTRENAMIENTO PF_G3_WEB6_JS

OBJETIVOS: FUERZA VELOCIDAD Y RESISTENCIA AERÓBICA

Tiempo de la sesión: +/- 1 hora.

Unidad didáctica: PREPARATORIO

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:

Cuestas, realizaremos el trabajo sobre cuestas largas (sobre los 50/100m) y a una intensidad media-alta (entre un 80% y un 95%). Cada vez que realizamos una repetición (una cuesta), seguimos durante 2' trotando a ritmo (entre un 60% y un 75%). Así hasta finalizar un total de 10 cuestas, teniendo en cuenta que comenzamos el trabajo con 2' de trote. Tiempo total de trabajo en cuestas +/- 30'.

3. VUELTA A LA CALMA:

- 5' de trote AL 60%
- 10' de intervalo realizando diferentes ejercicios de relajación muscular, así como estiramientos generales, poniendo principal atención en el tren inferior.