

ENTRENAMIENTO PF_G3_WEB7_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:

- 5' de trabajo: 1' 30'' al (80 - 90%), 50'' al (50%), 1' al (80% - 90%), 1' al (50%) y 40'' al (90%).
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 3' de trabajo: 45'' al (60%), 45'' al (70%), 45'' al (80%) y 45'' al (90%)
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 1' 30'' de trabajo: 45'' al (60%) y 45'' al (90%).
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 3': 30'' al 50%, 30'' al 60%, 30'' al 70%, 30'' al 80%, 30'' al 90% y 30'' al 100%

3. VUELTA A LA CALMA:

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