

ENTRENAMIENTO PF_G3_WEB8_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:

- 400 m al 90%- trote 100 m, 300m al 90%-trote 200m, 200 m al 90%-trote 300 m, 100m al 95%. Y 400 m al 90%
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 800 m: 200 m al 60%, 200 m al 70%, 200 m al 80% y 200 m al 190%
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 400 m: 200 m. al 60 % y 200 m. al 90 %.
- Sentadillas: 20 x 3

3. VUELTA A LA CALMA:

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