

ENTRENAMIENTO PF_G4_WEB5_JS

OBJETIVOS: VELOCIDAD Y RESISTENCIA 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:

- Velocidad: 4 x 20 m, 4 x 40, 4 x 60m y 4 x 80 m
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 5' de ritmo continuo al 65% - 70 %
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- Gradas: 4 x 4 (sin rebote), 4 x 4 (con rebote)
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 800 m: 200 m al 60%, 200 m al 70%, 200 m al 80% y 200 m al 90%.
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- Sentadillas: 20 x 3

3. VUELTA A LA CALMA:

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