

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 24-10-2020



- **Calentamiento articular** (5/10 min.): Mediante una serie de movimientos Rotatorios el alumno activa la musculatura y articulaciones para el inicio de la sesión.
  
- **ENTRENAMIENTO PRUEBA DE FUERZA** (25/30 min.): El alumno deberá de realizar de cuatro a cinco series de dominadas realizando el 70% del numero total de dominadas/flexiones que realiza habitualmente de forma seguida, para de esta forma ganar mayor numero de repeticiones de cara a la superación de la prueba.



**PRUEBA FUERZA PN**

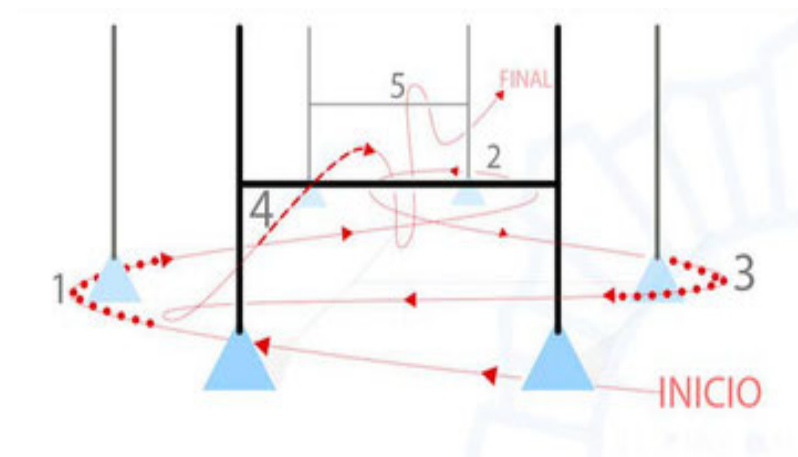


**PRUEBA FUERZA GC**

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 24 -10-2020

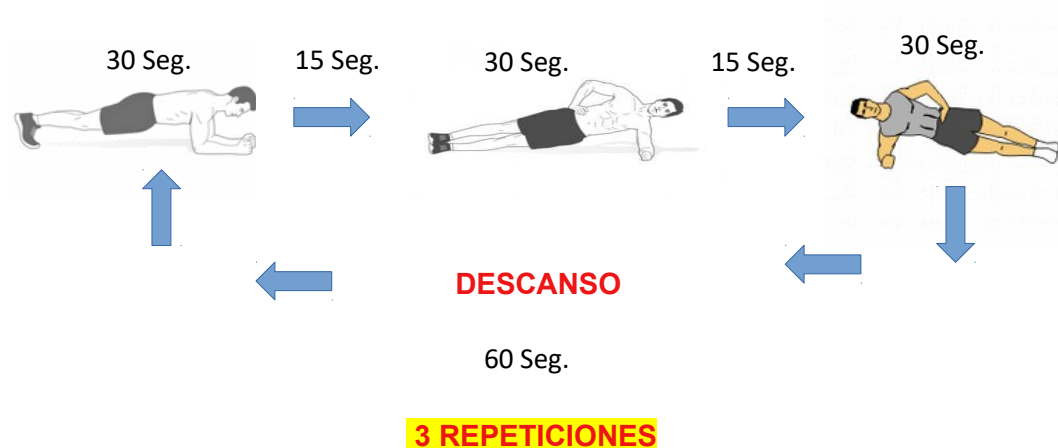


**Entrenamiento circuito de agilidad (PN)** : El alumno practicara bien por tramos o de forma continua el circuito, para su posterior mecanización de cara a la superación de la prueba.



**Resistencia sección media (GC)**: Mediante una serie de ejercicios de trabajo del CORE el alumno fortalece la zona abdominal .

**3 estaciones:** Plancha frontal - Plancha lateral izquierda - Plancha lateral derecha.



# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 24-10-2020



## ➤ Técnica de carrera



## **FARTLEK:**

El Fartlek o Juego de ritmo es un excelente ejercicio de transición entre la carrera continua y las series de velocidad.

**¿Que debo de hacer para entrenar de forma adecuada este ejercicio?**

Lo primero busca un recorrido que te permita durante la realización del trayecto hacer cuestas, tramos rectos o curvos, así de esta forma te permitirá realizar un entrenamiento mas dinámico y entretenido .

Puedes aprovechar los tramos rectos para realizar progresiones y las cuestas y curvas relentizar el ritmo de carrera para recuperar.

**¿Que tiempo debo de dedicar ha este entrenamiento?**

Entre 25 y 40 Min. Puedes dedicar a la realización de este ejercicio, según tu forma física actual.

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 24 -10-2020



La forma de trabajar este tiempo como ya te he comentado puede variar según la forma física de cada alumno, podéis realizar periodos desde **30 Seg. / 2 Min. De progresión** y desde **30 Seg. / 3 Min. De recuperación** al trote, reitero que todo influirá de la forma física actual del alumno para realizar tramos mas cortos de trabajo con periodos mas largo de descanso o a la inversa.

Te dejo un ejemplo de recorrido delimitado por tiempos .



**Vuelta a la calma** (5/10min). El alumno realizara una serie de estiramientos enfocados a la relajación de la musculatura.

**PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 24-10-2020**

---

---



**[www.inopol.es](http://www.inopol.es)**