

PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 10-11-2020



- **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

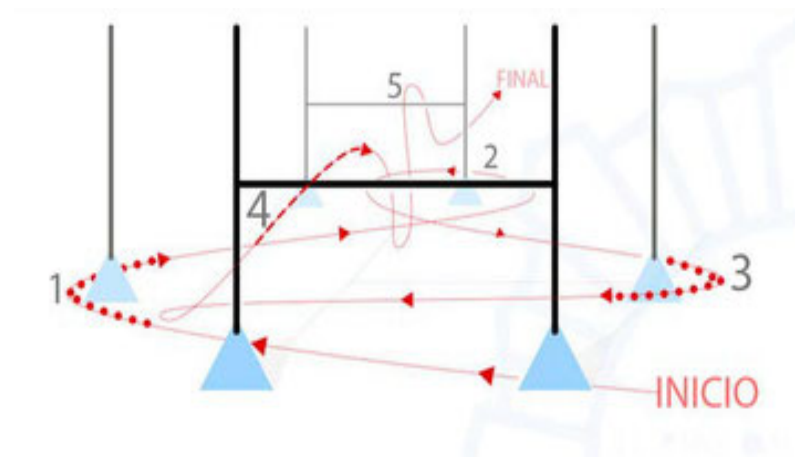


PRUEBA FUERZA GC

PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 10 -11-2020

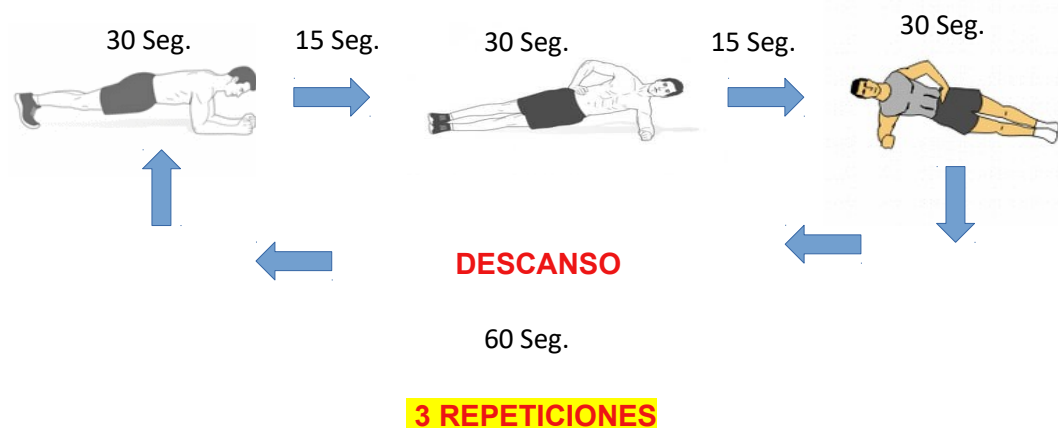


Entrenamiento circuito de agilidad (PN) : El alumno practicara bien por tramos o de forma continua el circuito, para su posterior mecanización de cara a la superación de la prueba.



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 10-11-2020



- **Técnica de carrera / series de velocidad I (Entrenamiento escalonado de distancias con distintos cambios de ritmo /150m Submaximo + 150 m trotando + 50m sprit + 50 m andando) Repetir de dos a tres veces:** (25 - 30 Min.): El alumno realizara de 10 a 15 Minutos de trote continuo, para preparar la musculatura de cara al esfuerzo que supone al cuerpo activar las fibras en décimas de segundo para recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible y a la mayor velocidad que pueda. A continuación comenzara a realizar progresiones(60/75%) de las distancias a entrenar para terminar el entrenamiento haciendo aceleraciones(80/95%) de las mismas distancias.

Ejemplos de Entrenamiento de series de velocidad y como calcular los periodos de recuperación:

Para series cortas (50 – 400 Mtrs.) : Calcula el tiempo de recuperación doblando el tiempo que tardas en ejecutar la distancia.

Para series largas: (A partir de 400 Mtrs.): recupera el tiempo que tardas en realizar la distancia previa a la recuperación.



PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 10 -11-2020



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

www.inopol.es