

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 03 -03-2022



- **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**

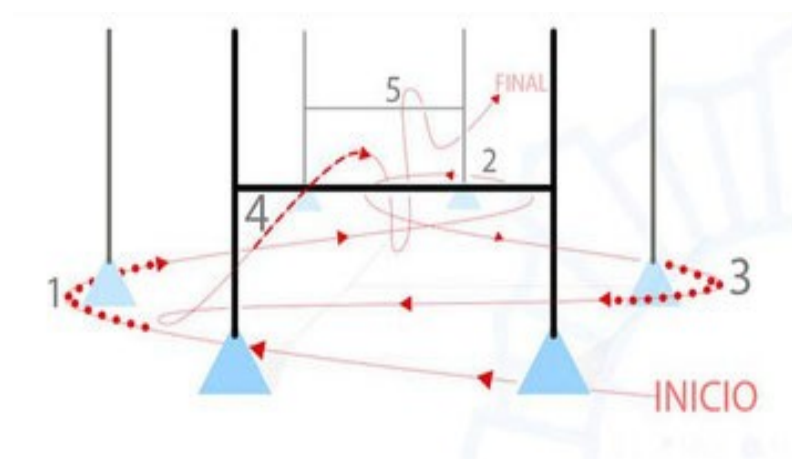


**PRUEBA FUERZA GC**

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 03 -03-2022

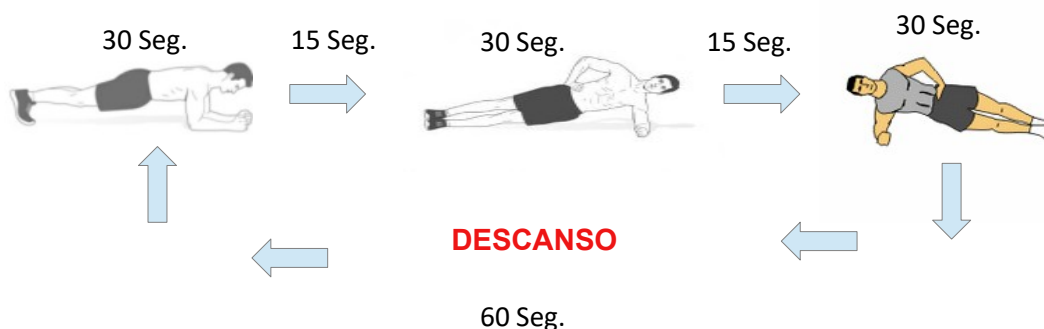


**Entrenamiento circuito de agilidad (PN)** : El alumno practicara bien por tramos o de forma continua el circuito, para su posterior mecanización de cara a la superación de la prueba.



**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.



**3 REPETICIONES**

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 03 -03-2022

---

---



- **Técnica de carrera** (25 - 40 min.): El alumno realizara de 25 a 40 Minutos de carrera continua, bien de forma seguida o por intervalos de trabajo de trote continuo con periodos de descanso entre medias, para recuperar la forma de manera paulatina en el entrenamiento de la prueba de resistencia.

**Ejemplos de Entrenamiento por intervalos de trabajo con periodos de recuperación:**

**33 Minutos ( Dos periodos de trabajo de 15 Min. intercalando un periodo de descanso de 3 Min.)**

**45 Minutos ( Dos periodos de trabajo de 20 Min. intercalando Un periodo de descanso de 5 Min.)**



# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 03 -03-2022

---

---



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

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