

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 17 -12-2022



- **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**

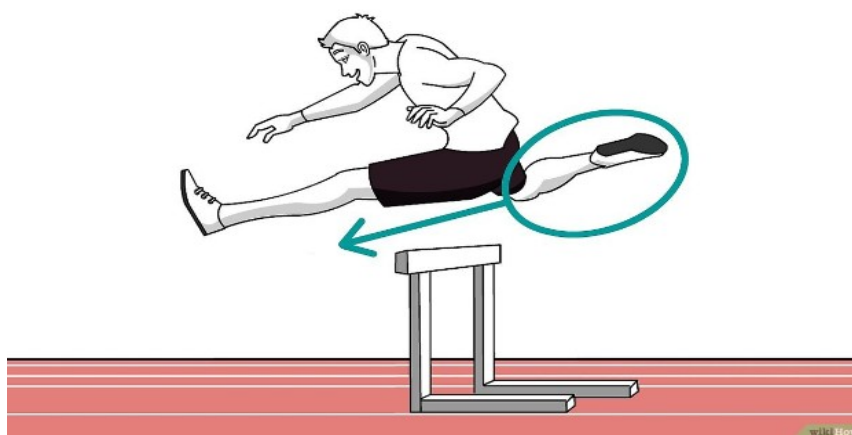


**PRUEBA FUERZA GC**

# PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 17 -12 -2022



**Técnica de salto de valla (PN)** : Enfocado al entrenamiento de parte de la prueba de agilidad de forma dinámica, ya que el aprendizaje de un buen franqueamiento de valla le hará al alumno recortar segundos en la realización del circuito completo.



**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 17 -12-2022

---

---



- **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 17 -12 -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)