

## ENTRENAMIENTO CATEGORÍA CADETE FEMENINA

### PLANING AGOSTO

MICORCICLOS	SEMANAS	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
Semana 1	Del 29/1	C.Continua 10 min Recuperación 5 min C.Continua 12 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 1</u>	C.Continua 12 min Recuperación 5 min C.Continua 13 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 1</u>	C.Continua 15 min Recuperación 5 min C.Continua 12 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 1</u>
Semana 2	Del 5/9	C.Continua 15 min Recuperación 5 min C.Continua 12 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 1</u>	C.Continua 17 min Recuperación 5 min C.Continua 12 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 2</u>	C.Continua 17 min Recuperación 5 min C.Continua 12 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 2</u>
Semana 3	Del 12/16	C.Continua 20 min Recuperación 3 min C.Continua 15 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 2</u>	RETO Intenta correr de forma continuada 20 min Recuperación 10 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 2</u>	C.Continua 20 min Recuperación 3 min C.Continua 15 min Recuperación 5 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 3</u>
Semana 4	Del 19/23	C.Continua 23 min Recuperación 3 min C.Continua 17 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 3</u>	C.Continua 23 min Recuperación 3 min C.Continua 17 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 3</u>	C.Continua 23 min Recuperación 3 min C.Continua 17 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 3</u>
Semana 5	Del 26/30	C.Continua 25 min Recuperación 3 min C.Continua 17 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 4</u>	C.Continua 25 min Recuperación 3 min C.Continua 17 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 4</u>	C.Continua 25 min Recuperación 3 min C.Continua 17 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 4</u>
Semana 6 Opcional	Del 2/6	C.Continua 28 min Recuperación 3 min C.Continua 20 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 4</u>	C.Continua 28 min Recuperación 3 min C.Continua 20 min Recuperación 3 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 4</u>	RETO Intenta correr de forma continuada 30 min Recuperación 13 min <u>EJERCICIOS BLOQUE 4</u>

#### TRABAJO OPCIONAL

Montar en bici el sábado o el domingo.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

EJERCICIO BLOQUE 1		EJERCICIO BLOQUE 2	
Secuencia (1)+(2)+(3) x 3 veces		Secuencia (1)+(2)+(3) x 3 veces	
Burpees 3 repeticiones	+ Plancha 10 s.	Jump 10 repeticiones	+ Plancha 10 s.
Sentadilla 10 repeticiones	+ Plancha con desequilibrio de brazos 20s.	Skipping 20 segundos	+ Plancha con desequilibrio de brazos 20s.
Skipping 20 segundos	+ Plancha 10 s.	Fondos 10 repeticiones	+ Plancha con desequilibrio de brazos 20s.

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

EJERCICIO BLOQUE 3		EJERCICIO BLOQUE 4	
Secuencia (1)+(2)+(3) x 3 veces		Secuencia (1)+(2)+(3) x 3 veces	
Burpees 5 repeticiones	+ Plancha 10 s.	Skipping 20 segundos	+ Plancha con desequilibrio de piernas 20s.
Jump 5 repeticiones	+ Plancha con desequilibrio de brazos 20s.	Skipping trasero 20 segundos	+ Plancha con desequilibrio de brazos 20s.
Fondos 10 repeticiones	+ Plancha con desequilibrio de piernas 20s.	Jump 10 repeticiones	+ Plancha con desequilibrio de piernas 20s.



Plancha



Skipping



Plancha desequilibrio pierna.



Jump



Plancha desequilibrio brazo.



Burpees