

**Semana/Día**

15-21 Julio

22-28 Julio

29 Julio- 4 Agosto

5- 11 Agosto

12-18 Agosto

19-25 Agosto

26 Agosto- 1  
Septiembre.

# Sesión I

**Carrera Contínua:** 3x8 minutos.

Descanso 2 min entre series.

O

**Bicicleta:** 3x15 min. Descanso 5 min entre series.

+ **Autocargas.** 3x10 rep.

Ejercicios: Flexiones, abdominales, sentadillas y zancadas.

**Carrera Contínua:** 3x10 minutos.

Descanso 2 min entre series.

O

**Bicicleta:** 2x30 min. Descanso 5 min entre series.

+ **Autocargas.** 3x10 rep.

Ejercicios: Flexiones, sentadillas, zancadas, burpees. Plancha: tres series de un minuto.

**Carrera Contínua:** 2x20 minutos.  
Descanso 5 min.

O

**Bicicleta:** 3x20 min. Descanso 5 min.

+ **Autocargas.** 3x12 rep.

Sentadilla, skipping, zancada, fondos cambiando apoyos y tricipes en banco. Plancha 3x1 minuto

**Carrera Contínua:** 2x25 minutos.  
Descanso 7-10 min.

O

**Bicicleta:** 3x25 min. Descanso 10 min.

+ **Autocargas.** 4x10 rep.

Sentadilla, skipping, zancada, fondos cambiando apoyos y hombro, abdomen sup. e inf.

**Carrera Contínua:** 3x10 minutos  
ritmo normal + 2 min de aumento.  
Descanso 5 min.

+ **Autocargas.** 3x15 rep.

Sentadilla, zancada, fondos  
cambiando apoyos, hombro,  
abdomen sup. e inf. Plancha, 3x1  
minuto. Dominadas con ayuda.

Cambios de dirección.

**Calentamiento:** CC 10 min.

**Autocargas.** 3x10. Flexiones,  
sentadillas, zancadas,  
abdominales sup e inf, dominadas  
con ayuda y plancha.

**Sprints:** 5x40 metros. 3-4 min  
descanso.

**Resistencia:** C. Continua 15 min.

**Calentamiento:** CC 15 min.

**Autocargas.** 4x10. Flexiones, sentadillas, zancadas, abdominales sup e inf, dominadas con ayuda, plancha, hombro y triceps.

**Sprints:** 8x40 metros. 3-4 min descanso.

**Resistencia:** C. Continua 20 min.



## Sesión II

**Carrera Continua:** 3x8 minutos.

Descanso 2 min entre series.

O

**Bicicleta:** 3x15 min. Descanso 5 min entre series.

**Carrera Continua:** 3x10 minutos.

Descanso 2 min entre series.

O

**Bicicleta:** 2x30 min. Descanso 5 min entre series.

+ **Autocargas.** 3x10 rep.

Ejercicios: Flexiones, sentadillas, zancadas, burpees. Plancha: tres series de un minuto.

**Carrera Contínua:** 2x20 minutos.  
Descanso 5 min.

O

**Bicicleta:** 3x20 min. Descanso 5 min.

+ **Autocargas.** 3x12 rep.

Sentadilla, skipping, zancada, fondos cambiando apoyos y tricipes en banco. Plancha 3x1 minuto

**Carrera Contínua:** 2x25 minutos.  
Descanso 7-10 min.

O

**Bicicleta:** 3x25 min. Descanso 10 min.

+ **Autocargas.** 4x10 rep.

Sentadilla, skipping, zancada, fondos cambiando apoyos y hombro, abdomen sup. e inf.

**Carrera Contínua:** 3x10 minutos  
ritmo normal + 2 min de aumento.  
Descanso 5 min.

+ **Autocargas.** 3x15 rep.

Sentadilla, zancada, fondos  
cambiando apoyos, hombro,  
abdomen sup. e inf. Plancha, 3x1  
minuto. Dominadas con ayuda.  
Cambios de dirección.

**Calentamiento:** CC 10 min.

**Autocargas.** 3x10. Flexiones,  
sentadillas, zancadas,  
abdominales sup e inf, dominadas  
con ayuda y plancha.

**Sprints:** 5x40 metros. 3-4 min  
descanso.

**Resistencia:** C. Continua 15 min.

**Calentamiento:** CC 15 min.  
**Autocargas.** 4x10. Flexiones,  
sentadillas, zancadas,  
abdominales sup e inf, dominadas  
con ayuda, plancha, hombro y  
triceps.  
**Sprints:** 8x40 metros. 3-4 min  
descanso.  
**Resistencia:** C. Continua 20 min.

## Sesión III

**Carrera Continua:** 3x8 minutos.  
Descanso 2 min entre series.

O

**Bicicleta:** 3x15 min. Descanso 5 min entre series.

+ **Autocargas.** 3x10 rep.

Ejercicios: Flexiones, abdominales, sentadillas y zancadas.

**Carrera Continua:** 3x10 minutos.  
Descanso 2 min entre series.

O

**Bicicleta:** 2x30 min. Descanso 5 min entre series.

**Carrera Contínua:** 2x20 minutos.  
Descanso 5 min.

O

**Bicicleta:** 3x20 min. Descanso 5 min.

+ **Autocargas.** 3x12 rep.

Sentadilla, skipping, zancada, fondos cambiando apoyos y tricipes en banco. Plancha 3x1 minuto

**Carrera Contínua:** 2x25 minutos.  
Descanso 7-10 min.

O

**Bicicleta:** 3x25 min. Descanso 10 min.

+ **Autocargas.** 4x10 rep.

Sentadilla, skipping, zancada, fondos cambiando apoyos y hombro, abdomen sup. e inf.

**Carrera Contínua:** 3x10 minutos  
ritmo normal + 2 min de aumento.  
Descanso 5 min.

+ **Autocargas.** 3x15 rep.

Sentadilla, zancada, fondos  
cambiando apoyos, hombro,  
abdomen sup. e inf. Plancha, 3x1  
minuto. Dominadas con ayuda.

Cambios de dirección.

**Calentamiento:** CC 10 min.

**Autocargas.** 3x10. Flexiones,  
sentadillas, zancadas,  
abdominales sup e inf, dominadas  
con ayuda y plancha.

**Sprints:** 5x40 metros. 3-4 min  
descanso.

**Resistencia:** C. Continua 15 min.

**Calentamiento:** CC 15 min.  
**Autocargas.** 4x10. Flexiones,  
sentadillas, zancadas,  
abdominales sup e inf, dominadas  
con ayuda, plancha, hombro y  
triceps.  
**Sprints:** 8x40 metros. 3-4 min  
descanso.  
**Resistencia:** C. Continua 20 min.



## Sesión IV

**Deporte con amigos: natación, partido de balonmano, baloncesto, tenis, pádel, etcétera. ¡Lo importante es no estar parado!**

**Elige una actividad física que te guste y realízala con tus amigos o familiares. ¡Varía y no pares de hacer deporte!**

**Actividad deportiva en pista.  
Tenis, pádel, balonmano,  
baloncesto, voley...**

**Deporte con amigos: natación,  
partido de balonmano,  
baloncesto, tenis, pádel,  
etcétera. ¡Lo importante es no  
estar parado!**

**Carrera Contínua:** 3x10 minutos  
ritmo normal + 2 min de aumento.  
Descanso 5 min.

+ **Autocargas.** 3x15 rep.

Sentadilla, zancada, fondos  
cambiando apoyos, hombro,  
abdomen sup. e inf. Plancha, 3x1  
minuto. Dominadas con ayuda.

Cambios de dirección.

**Calentamiento:** CC 10 min.

**Autocargas.** 3x10. Flexiones,  
sentadillas, zancadas,  
abdominales sup e inf, dominadas  
con ayuda y plancha.

**Sprints:** 5x40 metros. 3-4 min  
descanso.

**Resistencia:** C. Continua 15 min.

**Calentamiento:** CC 15 min.

**Autocargas.** 4x10. Flexiones, sentadillas, zancadas, abdominales sup e inf, dominadas con ayuda, plancha, hombro y triceps.

**Sprints:** 8x40 metros. 3-4 min descanso.

**Resistencia:** C. Continua 20 min.

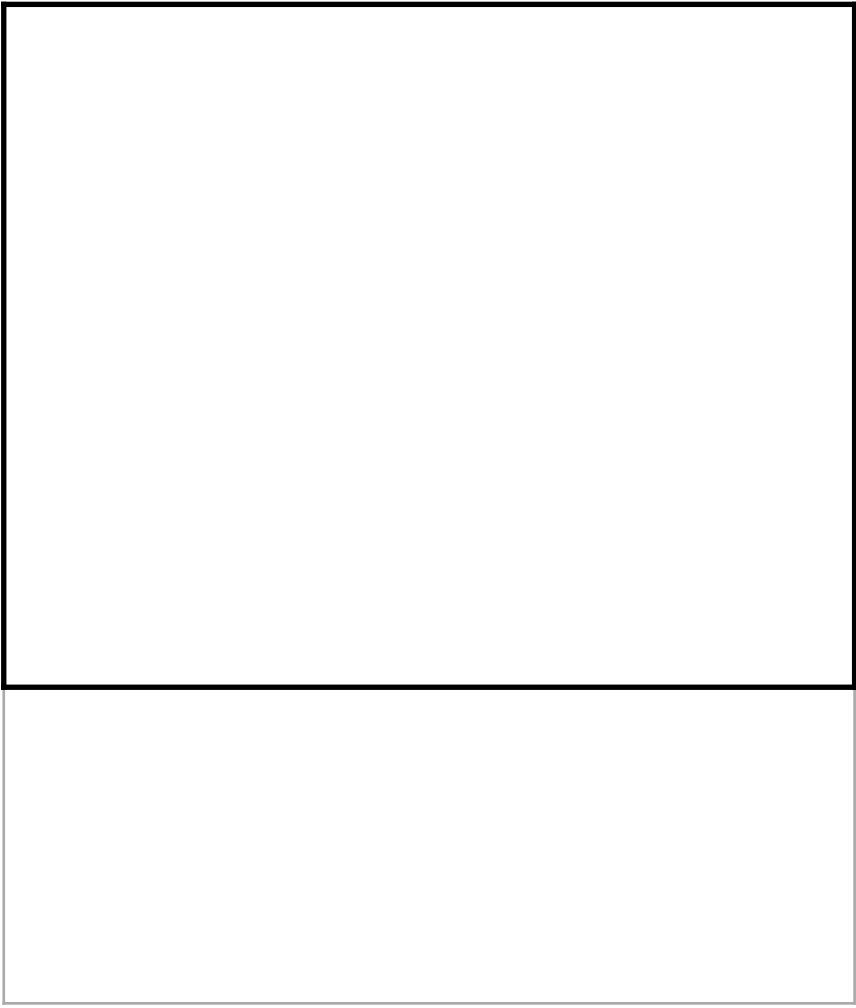
# Sesión V

**Actividad deportiva acuática.**

**Deporte con amigos: natación, partido de balonmano, baloncesto, tenis, pádel, etcétera. ¡Lo importante es no estar parado!**

**Actividad deportiva en pista.  
Tenis, pádel, balonmano,  
baloncesto, voley...**

**Actividad deportiva acuática.**





## **Reto de la semana**

**Publica una foto haciendo deporte con tus amigos o familiares y menciona a @bmcoslada**

**Ve a la piscina y organiza una competición: concurso de largos, waterpolo, apnea... Lo que quieras!**

**Corre 25 minutos sin parar con un compañero de equipo. Después directos a la piscina!**

**Haz una ruta en bici o corriendo y publica una foto al terminarla. ¡Más de 40 minutos de ruta!**

**Un día del entrenamiento con uno o varios compañeros de equipo. ¿Cuántos sois capaces de juntaros?**

**¿Cuánto tardas en hacer 50, 100 y 150 metros? Compite con tus amigos.**

**¿Puedes completar el  
entrenamiento al menos 5 días  
esta semana? En nada  
empezamos la temporada. ¡Tú  
puedes!**

