



# CLUB BALONMANO COSLADA



| Preparación Agosto Juvenil Femenino Temporada 2019-2020                   |            |   |  |   |            |  |
|---|------------|---|--|---|------------|--|
| 1/08/2019   | 2/08/2019  | 3/08/2019   | 4/08/2019  | 5/08/2019   | 6/08/2019  | 7/08/2019  |
| Carrera continua (20 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos |            | Carrera continua (20 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos | Carrera continua (20 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos | Carrera continua (25 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos |            | Carrera continua (25 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos |
| 8/08/2019   | 9/08/2019  | 10/08/2019  | 11/08/2019   | 12/08/2019  | 13/08/2019 | 14/08/2019   |
| Actividad libre   |            | Carrera continua (25 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos | Carrera continua (25 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos |            | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos |
| 15/08/2019  | 16/08/2019 | 17/08/2019  | 18/08/2019   | 19/08/2019  | 20/08/2019 | 21/08/2019   |
| Actividad libre   |            | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos |            | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos |
| 22/08/2019  | 23/08/2019 | 24/08/2019  | 25/08/2019   | 26/08/2019  | 27/08/2019 | 28/08/2019   |
| Actividad libre   |            | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos |            | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos |
| 29/08/2019  | 30/08/2019 | 31/08/2019  |  |   |            |  |
| Actividad libre   |            | Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos |  |   |            |  |

\*Los días de actividad libre son a elegir por la persona. Senderismo, natación, realizar algún tipo de deporte...

