



| | | | |
|-----------------------------|-------|-------|---------------------------------|
| BM COSLADA 2NF 19-20 | | | Macrociclo: PERÍODO TRANSITORIO |
| Lun - 05/08/19 | LIBRE | LIBRE | Mesociclo: Microciclo: 1 |

Entrenador : ARTURO PÉREZ GIL

| Objetivos | Materiales | Observaciones |
|---|--------------------------|--------------------------------|
| PAUTAS TRABAJO AGOSTO 2019 | | |
| Plantilla | | |
| ALBA ESTHER PAULITA | AMANDA GARCI ROCÍO | ANA IRENE SANDRA |
| BRAVO LARGUI SARA | CARLA MARÍA SOFÍA | CRIS LÓPEZ MIRYAM SUSANA |
| 0' PAUTAS DE TRABAJO | | Sin imagen |
| <p>PAUTAS TRABAJO FÍSICO</p> <p>---- HIIT ----</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento: 5-10 minutos de movilidad articular, carrera en el sitio... • Parte principal: adecuar el ritmo a la duración del ejercicio. Si llevamos un ritmo demasiado rápido tendremos que pararnos antes de acabar el tiempo. Importante empezar suave e ir adecuando el ritmo a nuestra condición física. • Vuelta a la calma: flexibilidad (MUY IMPORTANTE) <p>HIIT 1 / 3 VÍDEO: https://www.youtube.com/watch?v=QQkpH19qv0A 2 SERIES / DESCANSO ENTRE SERIES 1 MINUTO 60 SEG DE TRABAJO RITMO SUAVE / 30 SEGUNDOS DE DESCANSO EJERCICIOS: 1. SENTADILLA 2. MOUNTAIN CLIMBER 3. MEDIO BURPEE 4. SKIPPING 5. SALTO EN ESTRELLA</p> <p>HIIT 2 / 4 VÍDEO EJERCICIOS: https://www.youtube.com/watch?v=Js1wnaDLiHQ 6 SERIES – DESCANSO ENTRE SERIES A Y B 1 MINUTO (EN EL VÍDEO ES MENOS) 20 SEG DE TRABAJO RITMO ALTO / 10 SEGUNDOS DE DESCANSO EJERCICIOS: SERIES A 1. SENTADILLA CON SALTO 2. FONDOS DE BRAZOS APOYANDO RODILLAS 3. CARRERA TALONES ATRÁS SERIE B 1. PLANCHA INVERTIDA (APRETAR GLÚTEOS) 2. SENTADILLAS 3. PLANCHA</p> <p>---- CIRCUITO DE FUERZA ----</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento: 15 minutos de carrera continua. • Parte principal: adecuar el ritmo a la duración del ejercicio. Si llevamos un ritmo demasiado rápido tendremos que pararnos antes de acabar el tiempo. Importante empezar suave e ir adecuando el ritmo a nuestra condición física. • Parte principal: flexibilidad (MUY IMPORTANTE) <p>3 SERIES / DESCANSO ENTRE SERIES 3 MINUTOS 30 SEGUNDOS DE TRABAJO POR EJERCICIO RITMO SUAVE / 30 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE EJERCICIOS</p> <p>EJERCICIOS: 1. FONDOS DE BRAZOS (APOYANDO RODILLAS SI ES NECESARIO) 2. PLANCHA CORE 3. SENTADILLA ANCHURA HOMBROS 4. PLANCHA INVERTIDA CORE 5. FONDOS DE TRÍCEPS 6. PLANCHA LATERAL IZQUIERDA CORE 7. SENTADILLA ACABANDO DE PUNTILLA 8. PLANCHA LATERAL DERECHA CORE 9. BURPEES 10. PLANCHA DINÁMICA PASANDO DE CODOS A MANOS</p> | | |

- Planificación BM COSLADA 2NF 19-20 Agosto

| | | | Jue - 01/8/2019 | Vie - 02/8/2019 | Sáb - 03/8/2019 | Dom - 04/8/2019 |
|--|------------------------|--|------------------------|------------------------|--|------------------------|
| Lun - 05/8/2019 | Mar - 06/8/2019 | Mié - 07/8/2019 | Jue - 08/8/2019 | Vie - 09/8/2019 | Sáb - 10/8/2019 | Dom - 11/8/2019 |
| COMIENZO ENTRENAMIENTOS VERANO INDIVIDUALES 30 MINUTOS CARRERA CONTINUA SUAVE | DESCANSO | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 6 SPRINES X 50 METROS AL 80% RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | DESCANSO | HIIT 1 | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 6 SPRINES X 50 METROS AL 80% RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | DESCANSO |
| Lun - 12/8/2019 | Mar - 13/8/2019 | Mié - 14/8/2019 | Jue - 15/8/2019 | Vie - 16/8/2019 | Sáb - 17/8/2019 | Dom - 18/8/2019 |
| FUERZA RESISTENCIA CIRCUITO | DESCANSO | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 8 SPRINES X 40 METROS AL 80% RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | DESCANSO | HIIT 2 | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 8 SPRINES X 40 METROS RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | DESCANSO |
| Lun - 19/8/2019 | Mar - 20/8/2019 | Mié - 21/8/2019 | Jue - 22/8/2019 | Vie - 23/8/2019 | Sáb - 24/8/2019 | Dom - 25/8/2019 |
| 30 MINUTOS CARRERA CONTINUA SUAVE | DESCANSO | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 10 SPRINES X 40 METROS AL 80% RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | DESCANSO | HIIT 3 | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 10 SPRINES X 40 METROS AL 80% RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | DESCANSO |
| Lun - 26/8/2019 | Mar - 27/8/2019 | Mié - 28/8/2019 | Jue - 29/8/2019 | Vie - 30/8/2019 | Sáb - 31/8/2019 | |
| FUERZA RESISTENCIA CIRCUITO | DESCANSO | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 12 SPRINES X 30 METROS AL 90% RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | DESCANSO | HIIT 4 | 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + 12 SPRINES X 30 METROS AL 90% RECUPERACIÓN ANDANDO + 15 MINUTOS CARRERA CONTINUA + FLEXIBILIDAD | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |