



CLUB BALONMANO COSLADA



Preparación Agosto Senior Masculino B 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 (25 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos	Carrera continua (25 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos	Actividad libre	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
Carrera continua (30 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos	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	Actividad libre	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
Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos	Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos		Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos	Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos	Actividad libre	Carrera continua (35 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
Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos	Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos		Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos	Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos	Actividad libre	Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque específico</i> + estiramientos
29/08/2019	30/08/2019	31/08/2019				
Carrera continua (35 min.) + tabla de <i>bloque común</i> + estiramientos	Carrera continua (35 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...

