

ENTRENAMIENTO CNP FEMENINO.

LUNES -

CARRERA CONTINUA 25 -30 MINUTOS SEGUIDOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE SUSPENSIÓN EN BARRA.

MARTES -

FARLET 30 MINUTOS EN TOTAL DIVIDIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA SIN PARAR:

5´ CARRERA CONTINUA NORMAL.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

5´ 2 LENTOS - 3 RÁPIDOS.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

ESTIRAMIENTOS.

MIÉRCOLES -

CALENTAMIENTO CARRERA CONTINUA - ESTIRAMIENTOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL CIRCUITO.

ENTRENAMIENTO DEL CIRCUITO.

- MONTAMOS EL CIRCUITO Y REALIZAMOS DE 5 A 10 VECES TODOS LOS EJERCICIOS ESPECÍFICOS QUE YA SABEMOS.
- MINI CIRCUITO.
- DOBLE VALLA.
- ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR (GEMELOS, CUADRICEPS, ISQUIO, SOAP, GLÚTEO Y ABDUCTORES).

JUEVES -

CALENTAMIENTO Y TÉCNICA DE CARRERA Y PROGRESIVOS.

- FARLET: (2 BLOQUES POR 15 MINUTOS TOTAL 30 MINUTOS).
- 5 CAMBIOS: UN MINUTO LENTO DOS RÁPIDOS TOTAL 15 MINUTOS.
- RECUPERO 5 MINUTOS.
- 5 CAMBIOS: UN MINUTO LENTO DOS RÁPIDOS TOTAL 15 MINUTOS.

VIERNES -

CARRERA CONTINUA 20 - 25 MINUTOS.

CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE SUSPENSIÓN EN BARRA.