

PREPARACIÓN FISICA MES DE AGOSTO

		Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1	Calentamiento	Carrera continua 5 minutos(50-60%)	Descanso-Deporte libre	Carrera continua 10 minutos(50-60%)	Descanso-Deporte libre	Carrera continua 12 minutos(50-60%)
	Fuerza	Fuerza 1	Fuerza 2	Fuerza 3		Fuerza 1
	Parte principal	Carrera continua 20 minutos(50-60%)	Estiramientos	Carrera continua 20 minutos(50-60%)	Estiramientos	Carrera continua 20 minutos(50-60%)
	Reposo	Estiramientos 5-10 minutos		Estiramientos 5-10 minutos		Estiramientos 5-10 minutos
SEMANA 2	Calentamiento	Carrera continua 10 minutos(50-60%)	Descanso-Deporte libre	Carrera continua 15 minutos(50-60%)	Descanso-Deporte libre	Carrera continua 15 minutos(50-60%)
	Fuerza	Fuerza 1 y 2		Fuerza 3		Fuerza 1 Y 3
	Parte principal	Carrera continua 20 minutos(50-60%)	Estiramientos	8 series de sprint de 20 m IDA y VUELTA	Estiramientos	10 series de sprint 60 m solo ida
	Reposo	Estiramientos 5-10 minutos		Estiramientos 5-10 minutos		Estiramientos 5-10 minutos
				60 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN		60 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN
SEMANA 3	Calentamiento	Carrera continua 5 minutos(50-60%)	Carrera continua 20 minutos(50-60%)	Carrera continua 5 minutos(50-60%)	Descanso-Deporte libre	Carrera continua 10 minutos(50-60%)
	Fuerza	Fuerza 1 y 2		Fuerza 3		Fuerza 1 Y 3
	Parte principal	Carrera continua 15 minutos(50-60%)	series de sprint de 20 m IDA y VUELTA	Carrera continua 10 minutos(50-60%)	Estiramientos	10 series de sprint 60 m solo ida
	Reposo	Estiramientos 5-10 minutos	60 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN	Estiramientos 5-10 minutos		Estiramientos 5-10 minutos
						60 SEGUNDOS DE RECUPERACIÓN
SEMANA 4	Calentamiento	Carrera continua 5 minutos(50-60%)	Descanso-Deporte libre	Carrera continua 10 minutos(50-60%)	Descanso-Deporte libre	Carrera continua 10 minutos(50-60%)
	Fuerza	Fuerza 1 y 2	Fuerza 3	Fuerza 3		Fuerza 1
	Parte principal	Carrera continua 10 minutos(50-60%)+ 10 minutos con intervalos(2 min 60-70% 1 min 90%)	Estiramientos	Carrera continua 10 minutos(50-60%)+ 15 minutos con intervalos(2 min 60-70% 1 min 90%)	Estiramientos	Carrera continua 10 minutos(50-60%)+ 20 minutos con intervalos(2 min 60-70% 1 min 90%)
	Reposo	Estiramientos 5-10 minutos		Estiramientos 5-10 minutos		Estiramientos 5-10 minutos