

PREPARACIÓN FÍSICA MES DE AGOSTO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----------|-----------------|--|--|--|--|
| SEMANA 1 | Calentamiento | Carrera continua 5 minutos(50-60%) | Descanso-Deporte libre | Carrera continua 10 minutos(50-60%) | Descanso-Deporte libre |
| | Fuerza | Fuerza 1 | Fuerza 2 | Fuerza 3 | Carrera continua 12 minutos(50-60%) |
| | Parte principal | Carrera continua 20 minutos(50-60%) | Estramientos | Carrera continua 20 minutos(50-60%) | Estramientos |
| | Reposo | Estramientos 5-10 minutos | | Estramientos 5-10 minutos | Carrera continua 20 minutos(50-60%) |
| | | | | | Estramientos 5-10 minutos |
| SEMANA 2 | Calentamiento | Carrera continua 10 minutos(50-60%) | Descanso-Deporte libre | Carrera continua 10 minutos(50-60%) | Descanso-Deporte libre |
| | Fuerza | Fuerza 1 y 2 | Fuerza 3 | Fuerza 3 | Carrera continua 15 minutos(50-60%) |
| | Parte principal | Carrera continua 20 minutos(50-60%) | Estramientos | 5 series de sprint de 20 m ida y vuelta | Estramientos |
| | Reposo | Estramientos 5-10 minutos | | Estramientos 5-10 minutos | 10 series de sprint de 10 m ida y vuelta |
| | | | 60 SEGUNDOS DE RECUPERACION | | 60 SEGUNDOS DE RECUPERACION |
| SEMANA 3 | Calentamiento | Carrera continua 5 minutos(50-60%) | Carrera continua 20 minutos(50-60%) | Carrera continua 5 minutos(50-60%) | Descanso-Deporte libre |
| | Fuerza | Fuerza 1 y 2 | Fuerza 3 | Fuerza 3 | Carrera continua 10 minutos(50-60%) |
| | Parte principal | Carrera continua 15 minutos(50-60%) | 10 series de sprint de 30 m ida y vuelta | Carrera continua 10 minutos(50-60%) | Estramientos |
| | Reposo | Estramientos 5-10 minutos | 60 SEGUNDOS DE RECUPERACION | Estramientos 5-10 minutos | 10 series de sprint de 10 m ida y vuelta |
| | | | | | Estramientos 5-10 minutos |
| | | | | | 60 SEGUNDOS DE RECUPERACION |
| SEMANA 4 | Calentamiento | Carrera continua 5 minutos(50-60%) | Descanso-Deporte libre | Carrera continua 10 minutos(50-60%) | Descanso-Deporte libre |
| | Fuerza | Fuerza 1 y 2 | Fuerza 3 | Fuerza 3 | Carrera continua 10 minutos(50-60%) |
| | Parte principal | Carrera continua 10 minutos(50-60%)+ 10 minutos con intervalos(2 min 60-70% 1 min 90%) | Estramientos | Carrera continua 10 minutos(50-60%)+ 10 minutos con intervalos(2 min 60-70% 1 min 90%) | Estramientos |
| | Reposo | Estramientos 5-10 minutos | | Estramientos 5-10 minutos | Carrera continua 10 minutos(50-60%)+ 20 minutos con intervalos(2 min 60-70% 1 min 90%) |
| | | | | | Estramientos 5-10 minutos |