

MES DE AGOSTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Trabajo resistencia	10 min. Carrera continua (50%-60%) + 20 min carrera continua (50%-60%)	1h deporte	15 min. Carrera continua (50%-60%) + 20 min carrera continua (50%-60%)	1h deporte	20 min. Carrera continua (50%-60%) + 20 min carrera continua (50%-60%)
Trabajo de fuerza	TRABAJO FUERZA 1	TRABAJO FUERZA 2	TRABAJO FUERZA 3	PLIOMETRIA	TRABAJO FUERZA 1
Trabajo de flexibilidad	Estiramientos 10min	Estiramientos 10min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min
Trabajo de velocidad					
Trabajo prevención					

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Trabajo resistencia	20 min carrera continua (50%-60%)	1h deporte	10 min. Carrera continua (50%-60%)	1h deporte	10 min. Carrera continua (50%-60%)
Trabajo de fuerza	TRABAJO FUERZA 1 Y 2	TRABAJO FUERZA 3		TRABAJO FUERZA 1 Y 3	
Trabajo de flexibilidad	Estiramientos 10min	Estiramientos 10min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min
Trabajo de velocidad			7 series de 1 sprint de 10 metros IDA Y VUELTA tiempo recuperacion 60s		10 series de 1 sprint de 15 metros tiempo recuperacion 30s
Trabajo pliometría					
Trabajo prevención					

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Trabajo resistencia	15 min. Carrera continua (50%-60%)	20 min Carrera continua 60-70%	10 min. Carrera continua (50%-60%)	1h deporte	10 min. Carrera continua (50%-60%)
Trabajo de fuerza	TRABAJO FUERZA 1 Y 2		TRABAJO FUERZA 3		TRABAJO FUERZA 2 Y 3
Trabajo de velocidad		5 Series 1 sprint IDA+VUELTA+IDA de 10m		10 Series 1 sprint IDA+VUELTA+IDA de 10m	
Trabajo de flexibilidad	Estiramientos 10min	Estiramientos 10min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min
Trabajo pliometría					
Trabajo prevención					

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Trabajo resistencia	10 min carrera continua (50-60%) + 10 min con intervalos (2 min 60-70 % 1 min 90%)	1h deporte	5 min. Carrera continua (50%-60%) + 20 min carrera con intervalos (3min 60-70% 1 min 90 %)	1h deporte	15 min. Carrera continua (50%-60%) + 35 min carrera con intervalos (primeros 20 min 3-1 últimos 10 min 1-1)
Trabajo de fuerza	TRABAJO FUERZA 1 Y 2	TRABAJO FUERZA 3		TRABAJO FUERZA 1 Y 2	TRABAJO FUERZA 3
Trabajo de velocidad					
Trabajo de flexibilidad	Estiramientos 10min	Estiramientos 10min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min	Estiramientos 10 min
Trabajo pliometría					
Trabajo prevención					