

TRABAJO POSTEMOPARADA CDSC



- Se compone de 2 trabajos de fuerza y 2 de resistencia.
- Ficha fuerza 2 > intensidad en algunos ejercicios que Ficha fuerza 1.
- Uno de resistencia No específica y otro de resistencia en pista y con balón.
- Realizar 2 días a la semana una ficha de fuerza, pudiendo intercambiarlas o combinarlas.
- Realizar 2 días del trabajo de resistencia pudiendo combinarlos.
- Dejar como mínimo 1 día de descanso entre dos sesiones de fuerza o dos de resistencia.
- En caso de realizar el trabajo el mismo día, si es posible primero el trabajo de fuerza.
- Todas las fichas están pensadas para solo tener que utilizar un balón y poder realizarse en cualquier lugar, salvo la de resistencia específica.
- Las fichas de fuerza son sustituibles si se está realizando rutinas en gimnasios o similares, pero ponerse en contacto conmigo para que sepa qué tipo de trabajo se está realizando.
- Las fichas de resistencia son sustituibles por actividades PROGRAMADAS (clases dirigidas, entrenamientos etc... NO CUENTAN LAS PACHANGAS).
- Cualquier duda, consulta o necesidad de cambiar algún no dudéis en poneros en contacto conmigo.