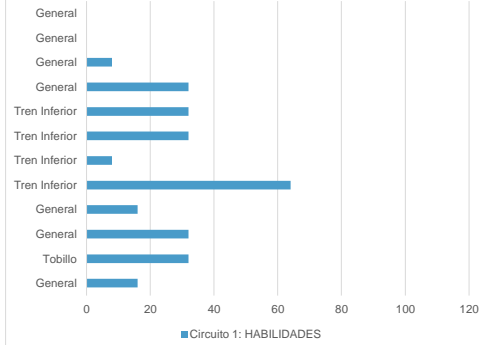


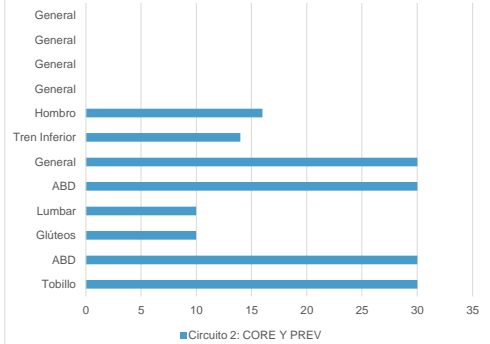
Día	MARTES	Semana	2	Micro	A	
Vueltas	1	Trabajo	40	Descanso	15	
<b>Calentamiento + Carrera continua 20 minutos + 1 vuelta a los 3 circuitos// PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS PEQUEÑOS</b>						
Circuito 1: HABILIDADES		Músculo	Serie 6'	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre banco	General	8	2	16	0
2	Pasar por inestables	Tobillo	8	4	32	1
3	Pasar por debajo de la red lateral	General	8	4	32	3
4	Volteretas	General	8	2	16	3
5	Desplazamiento antero-posterior	Tren Inferior	8	8	64	2
6	Escalera coordinación	Tren Inferior	8	1	8	2
7	Desplaz. Zig-Zag	Tren Inferior	8	4	32	3
8	Salto Vallas pequeñas	Tren Inferior	8	4	32	5
9	Paso de vallas	General	8	4	32	3
10	Escalera coordinación con balón	General	8	1	8	2
11		General			0	
12		General			0	
Circuito 2: CORE Y PREV		Músculo	Serie	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre inestable 1 pie	Tobillo	1	30	30	2
2	ABD	ABD	1	30	30	2
3	Elevación glúteos	Glúteos	1	10	10	2
4	Lumbar sobre fitball	Lumbar	1	10	10	2
5	Equilibrio sobre fitball	ABD	1	30	30	2
6	Toque de dedos/antebrazos BOSU	General	1	30	30	1
7	Escalador	Tren Inferior	1	14	14	4
8	Rotadores con pica	Hombro	1	16	16	1
9		General			0	
10		General			0	
11		General			0	
12		General			0	
Circuito 3: ACOND. GENERAL		Músculo	Serie	Rep	Total	Intens.
1	Salto mesa 1/2 sentadilla	Cuádriceps	1	6	6	5
2	Salto comba	Gemelos	1	50	50	2
3	Desplazamiento en cuadrado	Tren Inferior	1	8	8	2
4	Skipping sobre aros y salto 1 pierna	Tren Inferior	1	16	16	7
5	Flexiones	Pectoral	1	15	15	7
6	Remo TRX	Dorsal	1	12	12	5
7	Escalador	General	1	20	20	4
8	Lanz. Medicinal con sentadilla	Tren Inferior	1	15	15	5
9	1/2 Squat	Cuádriceps	1	15	15	3
10	1/2 Squat con Balón medicinal	General	1	15	15	5
11		General			0	
12		General			0	
<b>Trabajo TOTAL</b>			<b>98</b>	<b>376</b>	<b>614</b>	<b>3,0</b>
<b>TIEMPO TOTAL</b>						



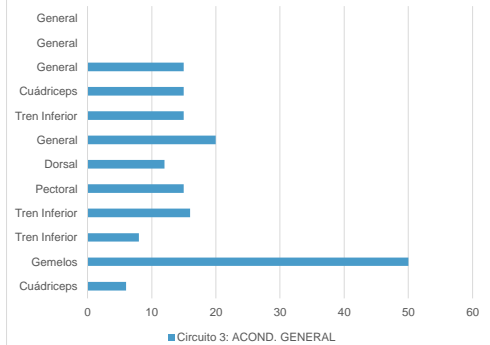
Circuito 1: HABILIDADES



Circuito 2: CORE Y PREV



Circuito 3: ACOND. GENERAL

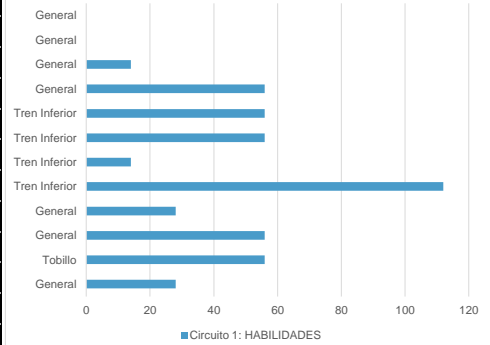


	DÍA	MIÉRCOLES	Semana	2	Micro	A
	Vueltas		Trabajo		Descanso	
<b>PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS MAYORES</b>						
	<b>TRABAJO DE RESISTENCIA</b>	<b>PPM</b>	<b>Pp 5'</b>	<b>Pp 10'</b>	<b>Media</b>	<b>Intens.</b>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
	<b>TRABAJO PESAS</b>	<b>Músculo</b>	<b>Series</b>	<b>Rep</b>	<b>Total</b>	<b>Intens.</b>
1		General				
2		General				
3		General				
4		General				
5		General				
6		General				
7		General				
8		General				
9		General				
10		General				
11		General				
12		General				
	<b>TRABAJO PREVENTIVO</b>		<b>Series</b>	<b>Rep</b>	<b>Total</b>	<b>Intens.</b>
1		General				
2		General				
3		General				
4		General				
5		General				
6		General				
7		General				
8		General				
9		General				
10		General				
11		General				
12		General				
	<b>Trabajo TOTAL</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>#¡DIV/0!</b>
	<b>TIEMPO TOTAL</b>					

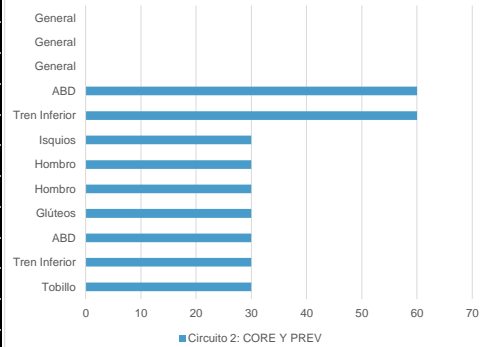
DÍA	JUEVES	Semana	2	Micro	A	
Vueltas	2	Trabajo	40	Descanso	15	
<b>15' CC + 5' circuito habilidades + 3 series preventivos + 2 vueltas circuito ABG // Pequeños 10' circuito + 2 vueltas ABG</b>						
Circuito 1: HABILIDADES		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre banco	General	14	2	28	0
2	Pasar por inestables	Tobillo	14	4	56	1
3	Pasar por debajo de la red lateral	General	14	4	56	3
4	Volteretas	General	14	2	28	3
5	Desplazamiento antero-posterior	Tren Inferior	14	8	112	2
6	Escalera coordinación	Tren Inferior	14	1	14	2
7	Desplaz. Zig-Zag	Tren Inferior	14	4	56	3
8	Salto Vallas pequeñas	Tren Inferior	14	4	56	5
9	Paso de vallas	General	14	4	56	3
10	Escalera coordinación con balón	General	14	1	14	2
11		General			0	
12		General			0	
Circuito 2: CORE Y PREV		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre inestable 1 pie	Tobillo	3	10	30	2
2	Salto sobre BOSU	Tren Inferior	3	10	30	2
3	Puente Abdominal	ABD	3	10	30	2
4	Puente sobre Fitball boca arriba	Glúteos	3	10	30	2
5	Rotadores interno/externo	Hombro	3	10	30	2
6	Flexi-extension hombro	Hombro	3	10	30	1
7	Buenos días	Isquios	3	10	30	4
8	Aductores	Tren Inferior	3	20	60	1
9	Equilibrio sobre Fitball	ABD	3	20	60	
10		General			0	
11		General			0	
12		General			0	
Circuito 3: ACOND. GENERAL		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Salto mesa 1/2 sentadilla	Cuádriceps	2	6	12	5
2	Salto comba	Gemelos	2	50	100	2
3	Desplazamiento en cuadrado	Tren Inferior	2	8	16	2
4	Skipping sobre aros y salto 1 pierna	Tren Inferior	2	16	32	7
5	Flexiones	Pectoral	2	15	30	7
6	Remo TRX	Dorsal	2	12	24	5
7	Escalador	General	2	20	40	4
8	Lanz. Medicinal con sentadilla	Tren Inferior	2	15	30	5
9	1/2 Squat	Cuádriceps	2	15	30	3
10	1/2 Squat con Balón medicinal	General	2	15	30	5
11		General			0	
12		General			0	
<b>Trabajo TOTAL</b>			<b>187</b>	<b>316</b>	<b>1150</b>	<b>3</b>
<b>TIEMPO TOTAL</b>						



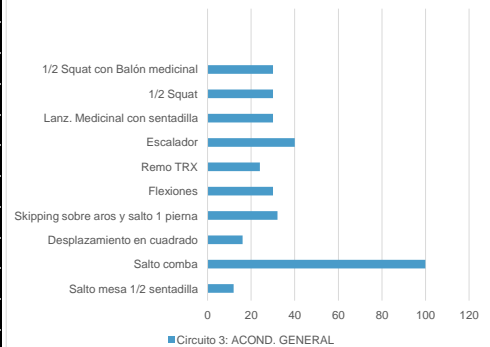
Circuito 1: HABILIDADES



Circuito 2: CORE Y PREV



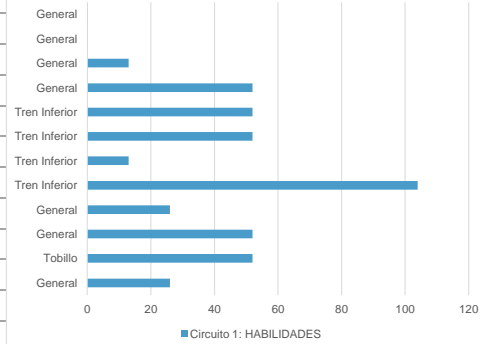
Circuito 3: ACOND. GENERAL



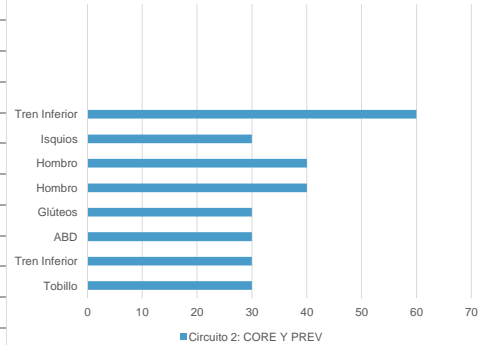
DÍA	VIERNES	Semana	2	Micro	A	
Vueltas	Mayores 2 Pequeños 1	Trabajo	40	Descanso	15	
10' CC + 2 series preventivos mayores + 2 vueltas ABG // Pequeños 10' circuito habilidades + 1 vuelta acondicionamiento + 1 serie preventivos // Mayores 2 PRUEBAS ANTROPOM.						
Circuito 1: HABILIDADES		Músculo	Serie	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre banco	General	13	2	26	0
2	Pasar por inestables	Tobillo	13	4	52	1
3	Pasar por debajo de la red lateral	General	13	4	52	3
4	Volteretas	General	13	2	26	3
5	Desplazamiento antero-posterior	Tren Inferior	13	8	104	2
6	Escalera coordinación	Tren Inferior	13	1	13	2
7	Desplaz. Zig-Zag	Tren Inferior	13	4	52	3
8	Salto Vallas pequeñas	Tren Inferior	13	4	52	5
9	Paso de vallas	General	13	4	52	3
10	Escalera coordinación con balón	General	13	1	13	2
11		General				
12		General				
Circuito 2: CORE Y PREV		Músculo	Serie	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre inestable 1 pie	Tobillo	3	10	30	2
2	Salto sobre BOSU	Tren Inferior	3	10	30	2
3	Puente Abdominal	ABD	3	10	30	2
4	Puente sobre Fitball boca arriba	Glúteos	3	10	30	2
5	Rotadores interno/externo	Hombro	4	10	40	2
6	Flexi-extension hombro	Hombro	4	10	40	1
7	Buenos días	Isquios	3	10	30	4
8	Aductores	Tren Inferior	3	20	60	1
9						
10						
11						
12						
Circuito 3: ACOND. GENERAL		Músculo	Serie	Rep	Total	Intens.
1	Salto mesa 1/2 sentadilla	Cuádriceps	2	6	12	5
2	Salto comba	Gemelos	2	50	100	2
3	Desplazamiento en cuadrado	Tren Inferior	2	8	16	2
4	Skipping sobre aros y salto 1 pierna	Tren Inferior	2	16	32	7
5	Flexiones	Pectoral	2	15	30	7
6	Remo TRX	Dorsal	2	12	24	5
7	Escalador	General	2	20	40	4
8	Lanz. Medicinal con sentadilla	Tren Inferior	2	15	30	5
9	1/2 Squat	Cuádriceps	2	15	30	3
10	1/2 Squat con Balón medicinal	General	2	15	30	5
11						
12						
<b>Trabajo TOTAL</b>			<b>176</b>	<b>296</b>	<b>1076</b>	<b>3</b>
<b>TIEMPO TOTAL</b>						



Circuito 1: HABILIDADES



Circuito 2: CORE Y PREV



Circuito 3: ACOND. GENERAL

