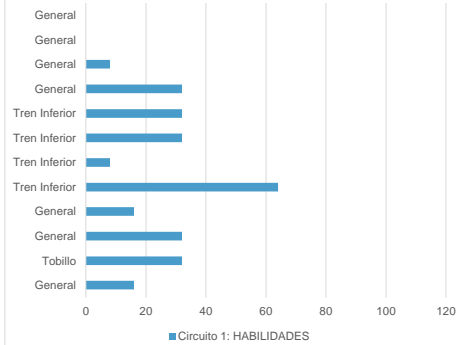


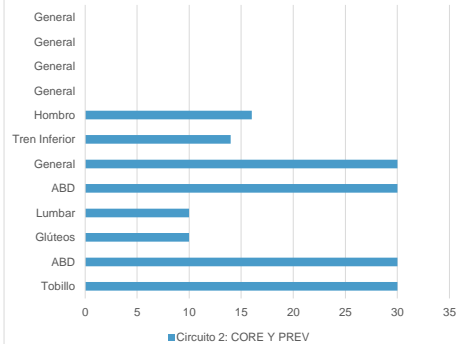
Día	MARTES	Semana	3	Micro	C	
Vueltas	2	Trabajo	40	Descanso	15	
<b>Calentamiento + Carrera continua 10 minutos + 2 vuelta a los 3 circuitos</b>						
Circuito 1: HABILIDADES		Músculo	Series 6'	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre banco	General	8	2	16	0
2	Pasar por inestables	Tobillo	8	4	32	1
3	Pasar por debajo de la red lateral	General	8	4	32	3
4	Volteretas	General	8	2	16	3
5	Dezplazamiento 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	Series	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	Series	Rep	Total	Intens.
1	Salto mesa 1/2 sentadilla	Cuádriceps	1	8	8	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	20	20	7
5	Flexiones	Pectoral	1	15	15	7
6	Remo TRX	Dorsal	1	15	15	5
7	Escalador	General	1	20	20	4
8	Lanz. Medicinal con sentadilla	Tren Inferior	1	10	10	5
9	1/2 Squat	Cuádriceps	1	10	10	3
10	1/2 Squat con Balón medicinal	General	1	10	10	5
11		General			0	
12		General			0	
<b>Trabajo TOTAL</b>			<b>98</b>	<b>370</b>	<b>608</b>	<b>3,0</b>
<b>TIEMPO TOTAL</b>						



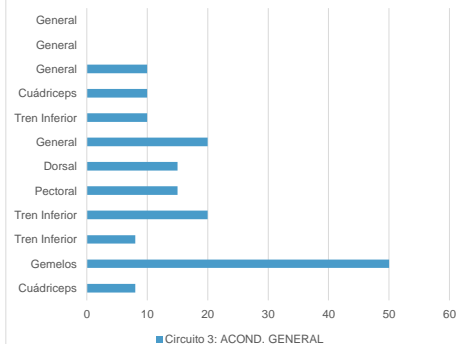
Circuito 1: HABILIDADES



Circuito 2: CORE Y PREV



Circuito 3: ACOND. GENERAL

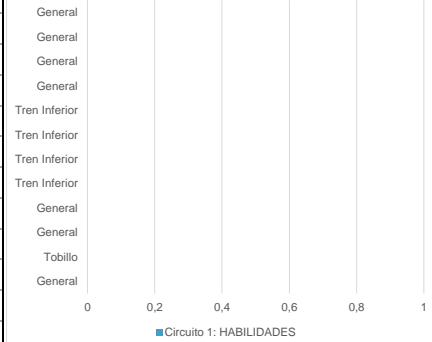


DÍA	MIÉRCOLES	Semana	2	Micro	C	
Vueltas		Trabajo		Descanso		
<b>Calentamiento 10' + 2 vueltas circuito preventivo 30' + 20' coordinación múltiple + 10' estiramientos</b>						
TRABAJO DE RESISTENCIA		PPM	Pp 5'	Pp 10'	Media	Intens.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
TRABAJO PESAS		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1		General				
2		General				
3		General				
4		General				
5		General				
6		General				
7		General				
8		General				
9		General				
10		General				
11		General				
12		General				
TRABAJO PREVENTIVO			Series	Rep	Total	Int. %
1	Buenos días barra	Isquios	2	15	30	30%
2	Isquios Fitball	Isquios	2	10	20	30%
3	Salto excéntrico técnico	Cuádriceps	2	10	20	30%
4	Rotador Hombro	Hombro	2	20	40	10%
5	Isquios 1 pierna	Isquios	2	10	20	50%
6	Inestable Bosu	Tobillo	2	10	20	30%
7	Lumbar fitball	Lumbar	2	15	30	20%
8	Estocada inestable	Tren Inferior	2	10	20	40%
9	Abdominal con pelota	ABD	2	30	60	30%
10	Puente lateral	ABD	2	30	60	50%
11		General			0	
12		General			0	
<b>Trabajo TOTAL</b>			<b>20</b>	<b>160</b>	<b>320</b>	<b>32%</b>
<b>TIEMPO TOTAL</b>						

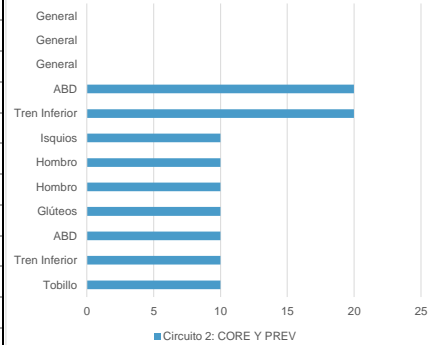
DÍA	JUEVES	Semana	3	Micro	C	
Vueltas	2	Trabajo	40	Descanso	15	
<b>Calentamiento 10' + 2 vueltas circuito de Fuerza + 1 vuelta circuito preventivo + 20' relajación y flexibilidad</b>						
Circuito 1: HABILIDADES		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1		General			0	0
2		Tobillo			0	1
3		General			0	3
4		General			0	3
5		Tren Inferior			0	2
6		Tren Inferior			0	2
7		Tren Inferior			0	3
8		Tren Inferior			0	5
9		General			0	3
10		General			0	2
11		General			0	
12		General			0	
Circuito 2: CORE Y PREV		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre inestable 1 pie	Tobillo	1	10	10	2
2	Salto sobre BOSU	Tren Inferior	1	10	10	2
3	Puente Abdominal	ABD	1	10	10	2
4	Puente sobre Fitball boca arriba	Glúteos	1	10	10	2
5	Rotadores interno/externo	Hombro	1	10	10	2
6	Flexi-extension hombro	Hombro	1	10	10	1
7	Buenos días	Isquios	1	10	10	4
8	Aductores	Tren Inferior	1	20	20	1
9	Equilibrio sobre Fitball	ABD	1	20	20	
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	7	14	5
2	Salto comba	Gemelos	2	30	60	2
3	Desplazamiento en cuadrado	Tren Inferior	2	7	14	2
4	Skipping sobre aros y salto 1 pierna	Tren Inferior	2	5	10	7
5	Flexiones	Pectoral	2	10	20	7
6	Remo TRX	Dorsal	2	10	20	5
7	Escalador	General	2	20	40	4
8	Lanz. Medicinal con sentadilla	Tren Inferior	2	8	16	5
9	1/2 Squat	Cuádriceps	2	15	30	3
10	1/2 Squat con Balón medicinal	General	2	10	20	5
11		General			0	
12		General			0	
<b>Trabajo TOTAL</b>			<b>29</b>	<b>232</b>	<b>354</b>	<b>3</b>
<b>TIEMPO TOTAL</b>						



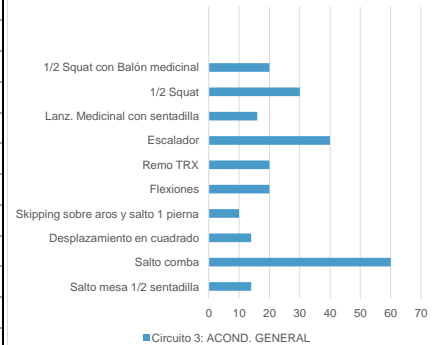
Circuito 1: HABILIDADES



Circuito 2: CORE Y PREV



Circuito 3: ACOND. GENERAL



DÍA	VIERNES	Semana	3	Micro	C	
Vueltas	Mayores 1 Pequeños 2	Trabajo	40	Descanso	15	
<b>Calentamiento + 1 serie los 3 circuitos + 20' estiramientos FNP</b>						
Círculo 1: HABILIDADES		Músculo	Series 5'	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre banco	General	5	2	10	0
2	Pasar por inestables	Tobillo	5	4	20	1
3	Pasar por debajo de la red lateral	General	5	4	20	3
4	Volteretas	General	5	2	10	3
5	Desplazamiento antero-posterior	Tren Inferior	5	8	40	2
6	Escalera coordinación	Tren Inferior	5	1	5	2
7	Desplaz. Zig-Zag	Tren Inferior	5	4	20	3
8	Saltos Vallas pequeñas	Tren Inferior	5	4	20	5
9	Paso de vallas	General	5	4	20	3
10	Escalera coordinación con balón	General	5	1	5	2
11		General				
12		General				
Círculo 2: CORE Y PREV		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Equilibrio sobre inestable 1 pie	Tobillo	1	10	10	2
2	Salto sobre BOSU	Tren Inferior	1	10	10	2
3	Puente Abdominal	ABD	1	10	10	2
4	Puente sobre Fitball boca arriba	Glúteos	1	10	10	2
5	Rotadores interno/externo	Hombro	1	10	10	2
6	Flexi-extension hombro	Hombro	1	10	10	1
7	Buenos días	Isquios	1	10	10	4
8	Aductores	Tren Inferior	1	20	20	1
9						
10						
11						
12						
Círculo 3: ACOND. GENERAL		Músculo	Series	Rep	Total	Intens.
1	Salto mesa 1/2 sentadilla	Cuádriceps	1	7	7	5
2	Salto comba	Gemelos	1	30	30	2
3	Desplazamiento en cuadrado	Tren Inferior	1	7	7	2
4	Skipping sobre aros y salto 1 pierna	Tren Inferior	1	5	5	7
5	Flexiones	Pectoral	1	10	10	7
6	Remo TRX	Dorsal	1	10	10	5
7	Escalador	General	1	20	20	4
8	Lanz. Medicinal con sentadilla	Tren Inferior	1	8	8	5
9	1/2 Squat	Cuádriceps	1	15	15	3
10						
11						
12						
<b>Trabajo TOTAL</b>			<b>67</b>	<b>236</b>	<b>372</b>	<b>3</b>
<b>TIEMPO TOTAL</b>						

