

## Planificación del entrenamiento - Ciclo 1 14 de agosto al 10 de septiembre-2006 A. Y AA.

	<b>1ª Semana / 1st Week</b>	<b>2ª Semana / 2nd Week</b>	<b>3ª Semana / 3rd Week</b>	<b>4ª Semana / 4th Week</b>
	14 al 20 de agosto	21 al 27 de agosto	28 de agosto al 3 de septiembre	4 al 10 de sept
Lunes / Monday	20' de carrera Musculación 1, tren inferior. velocidad = 10 aceleraciones de 20m. con 40" de recuperación. intensidad 90%	20' de carrera Musculación 1, tren inferior. velocidad = 10 aceleraciones de 20m. con 40" de recuperación. intensidad 90%	20' de carrera Musculación 1, tren inferior. velocidad = 10 aceleraciones de 20m. con 40" de recuperación. intensidad 90%	20' de carrera Musculación 1, tren inferior. velocidad = 10 aceleraciones de 20m. con 40" de recuperación. intensidad 90%
Martes / Tuesday	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
Miércoles / Wednesday	30' de carrera a ritmo estable sub-160 f.c....6km. aproximadamente 15' de estiramientos y abdominal.	30' de carrera a ritmo estable sub-160 f.c....6km. aproximadamente 15' de estiramientos y abdominal.	30' de carrera a ritmo estable sub-160 f.c....6km. aproximadamente 15' de estiramientos y abdominal.	30' de carrera a ritmo estable sub-160 f.c....6km. aproximadamente 15' de estiramientos y abdominal.
Jueves / Thursday	20' de carrera Musculación 2, tren superior. velocidad = 3x3x30 metros con 1' y 3' de recuperación intensidad 95%	Calentamiento 2x5x150m. Con 30" y 3' de recuperac. Intensidad 28" La recuperación 50m. en carrera activa	Calentamiento 2x5x150m. Con 30" y 3' de recuperac. Intensidad 28" La recuperación 50m. en carrera activa	Calentamiento Carrera a intervalos: 2 x Intensidad y recuperación 3' de recuperación entre intervalos
Viernes / Friday	Descanso y masaje.	20' de carrera Musculación 2, tren superior. velocidad = 3x3x30 metros con 1' y 3' de recuperación intensidad 95%	20' de carrera Musculación 2, tren superior. velocidad = 3x3x30 metros con 1' y 3' de recuperación intensidad 95%	20' de carrera Musculación 2, tren superior. velocidad = 3x3x30 metros con 1' y 3' de recuperación intensidad 95%
Sábado / Saturday	sin partido entrenamiento en el campo En un campo de 30m. Realizar 2 repeticiones con 5' de recuperación AA en sus medidas 2-3 repeticiones	sin partido entrenamiento en el campo En un campo de 30m. Realizar 2 repeticiones con 5' de recuperación AA en sus medidas 2-3 repeticiones	sin partido entrenamiento en el campo En un campo de 30m. Realizar 2 repeticiones con 5' de recuperación AA en sus medidas 2-3 repeticiones	sin partido entrenamiento en el campo En un campo de 30m. Realizar 2 repeticiones con 5' de recuperación AA en sus medidas 2-3 repeticiones

Domingo / Sunday	Partido o descanso					Partido o descanso					Partido o descanso					Partido o descanso		
Intensidad / Intensity	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3

h Week
iembre
rior ones de 20m
able ximadamente dominal
5 vuelta: n FIF/ serie:
rior os ór
o en el camp ealizar 2 uperaci3n epeticione:

4	5