

FUERZA 1- CIRCUITOS

Entrenamiento preparatorio general, realizaremos 8 ejercicios, alternando ejercicios de tren superior con ejercicios de tren inferior, realizaremos el ejercicio con poca carga y a alta velocidad, haciendo un alto número de repeticiones, haremos 30" de ejercicio y 30" de recuperación entre ejercicios (el tiempo para cambiar de un ejercicio a otro). Realizaremos 2 circuitos de 8 ejercicios recuperando 5 minutos entre ellos

Circuito:

1.- Abdominales con pies sobre banco



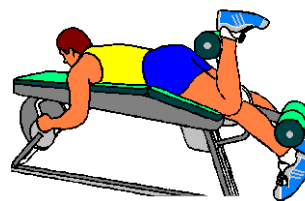
2.- ½ Sentadilla (90°), con 50% del peso corporal



3.- Pectoral (con el 30% del peso corporal)



4.- Isquiosurales en máquina



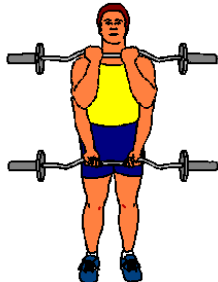
5.- Pullover con mancuerna



6.- Subida a banco con 20% peso corporal



7.- Bíceps



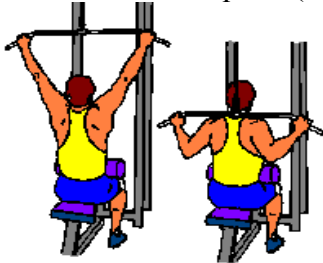
8.- Gemelos



NOTA: podrán sustituirse éstos por otros análogos o parecidos, en función del material

FUERZA 2

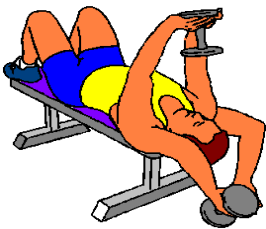
- 1.- Sentadilla completa 3x8x35 kg R: 3' (3 series de 8 repeticiones con 50 kilogramos, recuperando 3 minutos entre series)
- 2.- Pectoral en banco 2x8x40 kg R: 3'
- 3.- Subida a banco: 2x8(con cada pierna)x 20kg
- 4.- Dorsal en maquina (Polea trasnuca) 2x8x30 kg R: 2'



- 5.- Abdominales (pies sobre banco 90°) 3x30 R: 1'30''

FUERZA 3

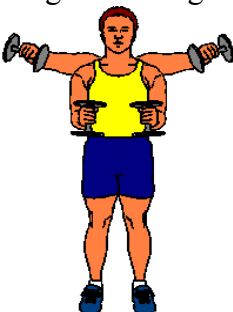
- 1.- ½ Sentadilla (90°) con rebote y salto 2x8x20 Kg R: 3'
- 2.- Pullover con mancuerna 2x8x10 kg R: 2'(superponiendo palmas de la mano en cara interna de la mancuerna, pasando cilindro entre pulgar e índice de ambas manos, lumbar totalmente apoyado en banco)



- 3.- Zancada 2x8 pasosx20kg



- 4.- Hombro, elevaciones laterales 2x8x5kg , al terminar cada serie haremos 20 braceos, exagerando el gesto de carrera, con 1kg en cada mano



5.- Abdominales (elevaciones de piernas) seguidas de abdominales (pies cruzados)

2x10

2x25



FUERZA 4

1.- Cuadriceps en maquina 2x6(con cada pierna)x20 kg (subir con 2 piernas-bajar con 1)



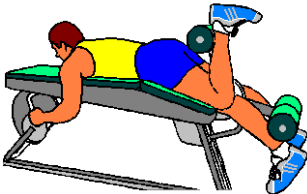
2.- Pectoral (al terminar cada serie 20 braceos con 1kg en cada mano)

1x8x35kg

1x6x45kg

1x4x55kg

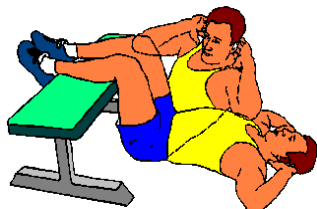
3.- Isquiosurales en máquina: 2x6(con cada pierna)x 2placas. Subir con 2-bajar con 1



4.- Zancada: 2x10 pasosx20kg

5.- ½ Sentadilla salto: 3x6x20 kg R:3'(saltos seguidos)

6.- Abdominales con giro (con pies sobre banco, subiendo al centro- dcha-centro-izd...)



FUERZA 5

- 1.- ½ Sentadilla (90°) (al terminar cada serie realizar skipping rápido avanzando)
1x10x50kg
1x8x60kg
1x6x70kg
- 2.- Polea tras nuca: 2x8x30kg
- 3.- Subida a banco: 2x6(con cada pierna)x25kg
- 4.- Pullover: 2x8x12kg
- 5.- Abdominales (elevaciones de piernas) seguidas de abdominales (pies cruzados)
2x10
2x25



ESTRUCTURA DEL ENTRENAMIENTO

1ª SEMANA

- Día 1. Fuerza 1 + Velocidad en hierba 8x80m al 90%
Día 2. Fuerza 1 + Velocidad en hierba 6x90m al 90%

2ª SEMANA

- Día 1. Fuerza 1 + Velocidad en hierba 8x80m al 90%
Día 2. Fuerza 2 + Velocidad en hierba al 100%:
- 30m-1'30"-30m-1'30"-30m-2'-40m-2'30"-30m-3'-50m

3ª SEMANA

- Día 1. Fuerza 2 + Cuestas cortas (poca pendiente 3%-4%) 8x40m R:2'
Día 2. Fuerza 3 + Velocidad en hierba al 100%:
- 2 x (30m- 1'30"-40m- 2'30"-50m-4')

4ª SEMANA

- Día 1. Fuerza 4+ Cuestas cortas (poca pendiente 3%-4%) 8x40m R:2'
Día 2. Fuerza 3 + Velocidad en pista 60m-4'-80m-6'-60m-8'-80m-10'-60m

5ª SEMANA

- Día 1. Fuerza 5 + Velocidad en hierba al 100%:
30m-1'30"-30m-2'-40m-2'30"-30m-3'-50m- 15'+ 200m en pista al 90%- (26"-27")
Día 2. Fuerza 4 + Velocidad en pista 60m-6'-80m-8'-100m

6ª SEMANA

- Día 1. Fuerza 5 + Velocidad en pista al 100%:
- 2 x (30m- 1'30"-40m- 2'30"-50m-4')