



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 1 del 12 al 18 abril de 2021
 TEMPORADA 2020 - 2021

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM							
GYM M y J* 8 a 9.30 PISCINA X* y V 8 a 9.30 *J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO			FIESTA	TAREA: EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 3000 m + Cal	CIRCUITO+CARDIO CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención 6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx CARDIO: Carrera Test 800 15' Carrera	TAREA: FARTLECK+FISICO MIXTO AGUA Y SECO (EST) INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 2000 m + Cal	CLUB
	PM						
PISCINA 16.30 a 18.30				TAREA: FARTLECK (CROL-EST) INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 4000 m + Cal			
PISCINA 18.30 a 20.30		FIESTA	TEST		TAREA: HIIT UC (EST) INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 30'	CLUB	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 2 del 19 al 25 abril de 2021
TEMPORADA 2020 - 2021

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM							
<p>GYM M y J* 8 a 9.30</p> <p>PISCINA X* y V 8 a 9.30</p> <p>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>			<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 2x(10+2) Carrera + Caminar</p>	<p>TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 3000 m + Cal</p>	<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 6x400 Trabajo=Descanso 10' Carrera</p>	<p>TAREA: FARTLECK+FISICO MIXTO AGUA Y SECO (CROL)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 2000 m + Cal</p>	
	PM						
PISCINA 16.30 a 18.30				<p>TAREA: FARTLECK (ESP-BRA)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4000 m + Cal</p>			CLUB
PISCINA 18.30 a 20.30	<p>TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (MAR)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>3 Rep 5 ejercicios (30" trabajo) + 1 vuelta piscina (40" vuelta+descanso) + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4000 m +Cal</p>	<p>TAREA: HIIT UC (MAR-ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 30'</p>		<p>TAREA: HIIT UC (ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 30'</p>	CLUB		



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 3 del 26 de abril al 2 de mayo de 2021
TEMPORADA 2020 - 2021

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM							
<p>GYM M y J* 8 a 9.30</p> <p>PISCINA X* y V 8 a 9.30</p> <p>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>			<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 9x400 Fartleck 5' Trote suave</p>	<p>TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 3000 m + Cal</p>	<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 7x400 Trabajo=Descanso 5' Trote suave</p>	<p>TAREA: FARTLECK+FISICO MIXTO AGUA Y SECO (MAR)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 2000 m + Cal</p>	CLUB
	PM						
PISCINA 16.30 a 18.30				<p>TAREA: FARTLECK (BRA-CROL)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4000 m + Cal</p>			
	PISCINA 18.30 a 20.30	<p>TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (ESP)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>4 Rep 5 ejercicios (30" trabajo) + 1 vuelta piscina (40" vuelta+descanso) + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4000 m +Cal</p>	<p>TAREA: HIIT UC (ESP-BRA)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 35'</p>		<p>TAREA: HIIT UC (BRA)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 35'</p>	CLUB	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 4 del 3 al 9 de mayo de 2021
TEMPORADA 2020 - 2021

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM							
<p>GYM M y J* 8 a 9.30</p> <p>PISCINA X* y V 8 a 9.30</p> <p>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>		<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 2x(10+3) Fartleck + Caminar</p>	<p>TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 3500 m + Cal</p>	<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 8x400 Trabajo=Descanso 5' Trote suave</p>	<p>TAREA: FARTLECK+FISICO MIXTO AGUA Y SECO (ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 2000 m + Cal</p>		
PM							
<p>PISCINA 16.30 a 18.30</p>				<p>TAREA: FARTLECK (CRO-MAR)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4500 m + Cal</p>			<p style="text-align: center;">CLUB</p>
<p>PISCINA 18.30 a 20.30</p>	<p>TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (CRO)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>4 Rep 5 ejercicios (30" trabajo) + 1 vuelta piscina (40" vuelta+descanso) + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p><u>EXT. CONTINUO</u> INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4500 m +Cal</p>	<p>TAREA: HIIT UC (BRA-CRO)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 45'</p>		<p>TAREA: HIIT UC (MAR)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 40'</p>	<p style="text-align: center;">CLUB</p>		



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 5 del 10 al 16 de mayo de 2021
TEMPORADA 2020 - 2021

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM							
<p>GYM M y J* 8 a 9.30</p> <p>PISCINA X* y V 8 a 9.30</p> <p>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>			<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 2x(3x400) Fartleck+Ejercicios de fuerza</p>	<p>TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 3500 m + Cal</p>	<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera 10x400 Trabajo=Descanso 5' Trote suave</p>	<p>TAREA: FARTLECK+FISICO MIXTO AGUA Y SECO (BRA)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 2000 m + Cal</p>	CLUB
	PM						
PISCINA 16.30 a 18.30				<p>TAREA: FARTLECK (MAR-ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4500 m + Cal</p>			
	PISCINA 18.30 a 20.30	<p>TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (BRA)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención</p> <p>4 Rep 5 ejercicios (30" trabajo) + 1 vuelta piscina (40" vuelta+descanso) + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4000 m +Cal</p>	<p>TAREA: HIIT UC (CRO-MAR)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 45'</p>		<p>TAREA: HIIT UC (CRO)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 45'</p>	CLUB	