



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 1 del 17 al 23 mayo de 2021
 TEMPORADA 2020 - 2021

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p style="text-align: center;">GYM M y J* 8 a 9.30</p> <p style="text-align: center;">PISCINA X* y V 8 a 9.30</p> <p style="font-size: small;">*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>		<p style="text-align: center;">CIRCUITO+F.MAXIMA</p> <p>CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p> <p>Bloques 1-2-3 1- Plancha con cambio de apoyos 2- Tríceps Banco 3- Hombro Mancuernas 4- Equilibrio Tossu 5- TRX Bíceps 6- Plancha Lumbar 7- Escalador</p> <p>Bloques 4-5-6 1- Flexiones Escapulas 2- Plancha Tossu 3- Sentadillas sumo con carga kettlebell 4- Bíceps Mancuernas 5- Plancha boca arriba 6- TRX Tríceps 7- Arrancadas con barra</p> <p>45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: FUERZA ESPECIFICA</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal</p>	<p style="text-align: center;">CIRCUITO-F.MAXIMA</p> <p>CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p> <p>Bloques 1-2-3 1- Plancha 2- Flexiones Tríceps 3- Hombro Mancuernas 4- Abdominales tocar talones 5- TRX Bíceps 6- Flex cambio apoyos en Tossu 7- burpees sin flex con salto</p> <p>Bloques 4-5-6 1- Flexiones de rodillas 2- Plancha Tossu 3- Sentadillas kettlebell elevación frontal 4- Bíceps Mancuernas 5- Plancha boca arriba 6- TRX Tríceps 7- Trapecio con barra "pájaro"</p> <p>45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: FUERZA ESPECIFICA</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal</p>	CLUB
PISCINA 16.30 a 18.30				<p style="text-align: center;">TAREA: HIIT CORTO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 35'</p>		
PISCINA 18.30 a 20.30		<p style="text-align: center;">TAREA: TEST</p> <p style="text-align: center;">20x200 Crol mejor promedio</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA+TEST</p> <p style="text-align: center;">TEST: 8x50 Pies crol des 10'</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3000m + Cal</p>		<p style="text-align: center;">TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3500m + Cal</p>	CLUB



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 2 del 24 al 30 mayo 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			CIRCUITO+F.MAXIMA CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE 6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45' 45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45' 1- Pecho 2- Dorsal Jalón 3- Cúadriceps 4- Dorsal Remo 5- Dominadas 6- Press Piernas	TAREA: FUERZA ESPECIFICA INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal Trabajo con paracaídas a estilos series de 10-15-20	CIRCUITO+F.MAXIMA CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE 6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45' 45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45' 1- Pecho 2- Dorsal Jalón 3- Cúadriceps 4- Dorsal Remo 5- Dominadas 6- Press Piernas	TAREA: FUERZA ESPECIFICA INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal Trabajo con y sin paracaídas a crol series de 10-15-20-25	
	PM						
PISCINA 16.30 a 18.30				TAREA: HIIT CORTO INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 40' Series de 50 a 100 crol Bloque pies crol series de 25 a 75			CLUB
	PISCINA 18.30 a 20.30	TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS) INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3500m + Cal Pirámide series 100 a 400 crol Pirámide series de 75 a 200 estilos sin crol	TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL) INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 4000m + Cal Escalera 800-200-200-800 crol con y sin material	TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (ESTILOS) INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 2500m + Cal 4 Bloques 1 cada estilo series de 100 a 200 nado/pies/brazos		CLUB	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 3 del 31 al 6 junio de 2021
 TEMPORADA 2020 - 2021

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		AM					
GYM M y J ^a 8 a 9.30 PISCINA X ^a y V 8 a 9.30 *J alumnos de 2 ^a -3 ^a -4 ESO *X alumnos solo de 4 ^o ESO			CIRCUITO+F.MAXIMA CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE 6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45' 45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45'	TAREA: FUERZA ESPECIFICA INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 400-500m + Cal Trabajo con paracaídas a crol y estilos sin crol series de 10-15-20	CIRCUITO+F.MAXIMA CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE 6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45' 45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45'	TAREA: FUERZA ESPECIFICA INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 400-500m + Cal Trabajo con y sin paracaídas con y sin material a estilos sin crol en series de 15-20-25	
	PM						
PISCINA 16.30 a 18.30				TAREA: HIIT CORTO INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 45' Series de 50 a 100 crol con y sin material Bloque pies crol series de 25 a 100			CLUB
	PISCINA 18.30 a 20.30	TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS) INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3500m + Cal Series de 200-300-400-500 a crol y estilos	TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL) INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3500m + Cal Escalera 100-300, 100-400, 100-600 a crol		TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS) INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3500m + Cal Doble escalera 100-400 crol Dobles escalera 100-200 est sin crol	CLUB	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 4 del 7 al 13 junio de 2021
 TEMPORADA 2020 - 2021

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO	
AM											
<p>GYM M y J^a 8 a 9.30</p> <p>PISCINA X^a y V 8 a 9.30</p> <p>*J alumnos de 2^a-3^a-4 ESO *X alumnos solo de 4^a ESO</p>		<p>CIRCUITO+F.MAXIMA</p> <p>CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p> <p>Bloques 1-2-3 1- Burpees sin flex con salto 2- Flex escapulas 3- Hombro Mancuernas 4- Plancha lumbar 5- TRX Bíceps 6- Gemelos con barra 7- Trapecio con barra "pájaro"</p> <p>Bloques 4-5-6 1- Plancha lateral 2- Plancha Tossu 3- Sentadillas sumo con carga kettlebell 4- Bíceps Mancuernas 5- Plancha lateral 6- TRX Tríceps 7- Arrancadas barra</p> <p>45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p>		<p>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 400-500m + Cal</p> <p>Trabajo con y sin paracaídas al EP y peor estilo en series de 10-15-20-25</p>		<p>CIRCUITO+F.MAXIMA</p> <p>CIRCUITO: Mov articular+Fuerza músculos pequeños+Prevención+ CORE</p> <p>6 Rep 7 ejercicios 30" Trabajo 10" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p> <p>45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p>		<p>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 400-500m + Cal</p> <p>2x 4x25 sin paracaídas 100 téc 6x20 paracaídas pequeño 100 téc 6x15 paracaídas mediano 100 téc 2x50 fuerte sin material</p>		CLUB	
		PM									
<p>PISCINA 16.30 a 18.30</p>				<p>TAREA: HIIT CORTO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 45'</p> <p>4x EP y Peor estilo 4x25 2x75 2x50 1x75</p>							
		<p>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 4000m + Cal</p> <p>Series de 200-300-400 Series de 100-150 Estilo diferente a crol</p>		<p>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 2000m + Cal</p>				<p>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 3000m + Cal</p> <p>150+200+300+400 Crol 2x(100+150+200) Est dif a crol 150+200+300+400 Crol</p>		CLUB	