



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 3 / FASE 2 / SEMANA 2 del 21 al 27 junio 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.LIGERA CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención 5 Rep 7 ejercicios 40" Trabajo 20" Descanso + 1' Descanso entre Rep INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx Bloques 1-2-3 1- Arrancadas con barra 2- Sentadillas con elevación frontal kettlebell 3- Remo TRX 4- Hombro mancuernas 5- Pecho YRX 6- Tríceps Banco 7- Burpees con flex y salto Bloques 4-5 1- Plancha Lumbar 2- Abdominales con carga 3- Plancha en TRX 4- Plancha Lat Tossu izq 5- Plancha Lat Tossu drch 6- Oblicuos carga 7- Tumbado elevación lumbar 45' Trabajo de fuerza ligera musculatura general 7x(3x10) INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 45'	TAREA: EXT. CONTINUO EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 2500 m +Cal 2x EP 100+100+100+200+200+200+200 Brazos, pies, nado, trabajo con y sin material	CLUB		
			PM			CLUB
PISCINA 16.30 a 18.30						
PISCINA 18.30 a 20.30	TAREA: EXT. CONTINUO EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 3000 m +Cal	TAREA: HIIT LARGO INTENSIDAD: Trabajo: 95-100% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 35' 3x150 desde salida descansos 90" entre series Bloque de recuperación de 10' aprox 3x100 desde salida descansos 90" entre series Bloque de recuperación de 10' aprox 4x75-50-75-50 desde salida descansos 60" entre series		CLUB		