



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>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><b>CIRCUITO+F.MAXIMA</b></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><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal</p>	<p><b>CIRCUITO-F.MAXIMA</b></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><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal</p>	CLUB
PISCINA 16.30 a 18.30				<p><b>TAREA: HIIT CORTO</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 35'</p>		
PISCINA 18.30 a 20.30		<p><b>TAREA: TEST</b></p> <p>20x200 Crol mejor promedio</p>	<p><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA+TEST</b></p> <p>TEST: 8x50 Pies crol des 10'</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3000m + Cal</p>		<p><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA</b></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													
<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><b>CIRCUITO+F.MAXIMA</b></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>1- Pecho 2- Dorsal Jalón 3- Cúadriiceps 4- Dorsal Remo 5- Dominadas 6- Press Piernas</p>		<p><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal</p> <p>Trabajo con paracaídas a estilos series de 10-15-20</p>		<p><b>CIRCUITO+F.MAXIMA</b></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>1- Pecho 2- Dorsal Jalón 3- Cúadriiceps 4- Dorsal Remo 5- Dominadas 6- Press Piernas</p>		<p><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 300-400m + Cal</p> <p>Trabajo con y sin paracaídas a crol series de 10-15-20-25</p>					
PM													
<p>PISCINA 16.30 a 18.30</p>				<p><b>TAREA: HIIT CORTO</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 40'</p> <p>Series de 50 a 100 crol Bloque pies crol series de 25 a 75</p>						<p>CLUB</p>			
		<p><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 3500m + Cal</p> <p>Pirámide series 100 a 400 crol Pirámide series de 75 a 200 estilos sin crol</p>		<p><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 4000m + Cal</p> <p>Escalera 800-200-200-800 crol con y sin material</p>		<p><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (ESTILOS)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 2500m +Cal</p> <p>4 Bloques 1 cada estilo series de 100 a 200 nado/pies/brazos</p>				<p>CLUB</p>			



**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	
<b>AM</b>								
GYM M y J <sup>a</sup> 8 a 9.30  PISCINA X <sup>a</sup> y V 8 a 9.30  *J alumnos de 2 <sup>a</sup> -3 <sup>a</sup> -4 ESO *X alumnos solo de 4 <sup>o</sup> ESO			<b>CIRCUITO+F.MAXIMA</b>  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'	<b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b>  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	<b>CIRCUITO+F.MAXIMA</b>  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'	<b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b>  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		
	<b>PM</b>							
PISCINA 16.30 a 18.30				<b>TAREA: HIIT CORTO</b>  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	<b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS)</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 3500m + Cal  Series de 200-300-400-500 a crol y estilos	<b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL)</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 3500m + Cal  Escalera 100-300, 100-400, 100-600 a crol		<b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS)</b>  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<sup>a</sup> 8 a 9.30</p> <p>PISCINA X<sup>a</sup> y V 8 a 9.30</p> <p>*J alumnos de 2<sup>a</sup>-3<sup>a</sup>-4 ESO *X alumnos solo de 4<sup>a</sup> ESO</p>		<p><b>CIRCUITO+F.MAXIMA</b></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 Biceps 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- Biceps Mancuernas 5- Plancha lateral 6- TRX Triceps 7- Arrancadas barra</p> <p>45' Fuerza máxima músculos grandes 6x(4x6) INTENSIDAD: 80-90% VO2Máx VOLUMEN: 45'</p>	<p><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b></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><b>CIRCUITO+F.MAXIMA</b></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><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA</b></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><b>TAREA: HIIT CORTO</b></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>PISCINA 18.30 a 20.30</p>	<p><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS)</b></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><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 2000m + Cal</p>		<p><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL+ESTILOS)</b></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	