



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA  
TEMPORADA 2020 - 2021  
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 1  
5 - 11 Abril

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
<b>AM</b>							
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	TAREA: <b>Extensivo</b> : Comienzo semana  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 4500 km		TAREA: <b>Extensivo</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 4500 km		TAREA: <b>Extensivo</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 4500 km	CLUB	
GYM 9 a 10					Cardio: Fartleck 30' + Core		
<b>PM</b>							
GYM 15.00 a 16.00		Prevención + Fuerza: Circuito (3 vueltas x 8 ejercicios x 12 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM			Prevención + Fuerza: Circuito (3 vueltas x 8 ejercicios x 14 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM		
CALENTAMIENTO 15.15 a 15.30	TAREA: <b>Extensivo</b>	TAREA: <b>HIIT - UC</b>	TAREA: <b>Extensivo</b>	TAREA: <b>Fartleck</b>	TAREA: <b>HIIT - UC</b>		
PETXINA P.25 15.30 a 17.30	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 5000 km	INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 40'	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 6000 km	INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx  VOLUMEN: 4500 km + Cal	INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 45'		
GYM 17.30 a 18.30	Cardio: Contínuo 30' + Core		Prevención + Fuerza: 3x Microcircuitos (3 vueltas x 3 ejercicios x 12 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM		Cardio: Fartleck 30' + Core		

Técnica: Carmen Herrero



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA  
TEMPORADA 2020 - 2021  
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 2  
12 - 18 Abril

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
<b>AM</b>							
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	TAREA: <b>Extensivo</b> : Comienzo semana  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 6100 km		TAREA: <b>Extensivo</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 5200 m	TAREA: <b>Fartlek</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx  VOLUMEN: 5500 m	TAREA: <b>Extensivo</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 5200 m	CLUB	
GYM 9 a 10				Cardio: <b>Fartlek 30'</b> + Core			
<b>PM</b>							
GYM 15.00 a 16.00	Prevención + Fuerza: Circuito (3 vueltas x 8 ejercicios x 12 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM				Prevención + Fuerza: Circuito (3 vueltas x 8 ejercicios x 15 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM		
CALENTAMIENTO 15.15 a 15.30	TAREA: <b>Fartlek</b>	TAREA: <b>Extensivo</b> : Sesión Regenerativa	TAREA: <b>HIIT - UC</b>		TAREA: <b>HIIT - UC</b>		
PETXINA P.25 15.30 a 17.30	INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx  VOLUMEN: 5200 m	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 5200 m	INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 50 min		INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 50 min		
GYM 17.30 a 18.30		Cardio: <b>Contínuo 30'</b> + Core	Prevención + Fuerza: 3x Microcircuitos (3 vueltas x 3 ejercicios x 15 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM				

Técnica: Carmen Herrero



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA  
TEMPORADA 2020 - 2021  
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 3  
19 - 25 Abril

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
<b>AM</b>							
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	TAREA: <b>Extensivo</b> : Comienzo semana  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 5000 m	TAREA: <b>Fartleck</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx  VOLUMEN: 5000 m		TAREA: <b>Extensivo</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 4600 m	TAREA: <b>Fartleck</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx  VOLUMEN: 6500 m	CLUB	
GYM 9 a 10				Cardio: <b>Fartleck 40'</b> + Core			
<b>PM</b>							
GYM 15.00 a 16.00	Prevención + Fuerza: Círculo (3 vueltas x 8 ejercicios x 12 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM			Prevención + Fuerza: Círculo (3 vueltas x 8 ejercicios x 15 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM			
CALENTAMIENTO 15.15 a 15.30	TAREA: <b>HIIT - UC</b>	TAREA: <b>Extensivo</b> : Sesión Regenerativa	TAREA: <b>Extensivo</b>	TAREA: <b>HIIT - UC</b>	TAREA: <b>Extensivo</b> : Sesión Regenerativa		
PETXINA P.25 15.30 a 17.30	INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 55'	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 6500 km	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 7000 km	INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 1 hora	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 6000 m		
GYM 17.30 a 18.30		Cardio: <b>Contínuo 30'</b> + Core	Prevención + Fuerza: 3x Microcircuitos (3 vueltas x 3 ejercicios x 15 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM				

Técnica: Carmen Herrero



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA  
TEMPORADA 2020 - 2021  
ETAPA 3 / FASE 0 / SEMANA 4  
26 Abril - 2 Mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
<b>AM</b>							
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	TAREA: <b>Extensivo</b> : Comienzo semana  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 5200 m	TAREA: <b>Fartleck</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx  VOLUMEN: 5000 m	TAREA: <b>Calentamiento CADU extenso</b>  VOLUMEN: 3800 m	TAREA: <b>Extensivo</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 4000 m	TAREA: <b>Fartleck</b>  INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx  VOLUMEN: 5100 m	CLUB	
GYM 9 a 10			Cto. Universitario		Cardio: <b>Fartleck 40'</b> + Core		
<b>PM</b>							
GYM 15.00 a 16.00	Prevención + Fuerza: Circuito (3 vueltas x 8 ejercicios x 12 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM			Prevención + Fuerza: Circuito (3 vueltas x 8 ejercicios x 15 reps) INTENSIDAD: 60 - 70% 1RM			
CALENTAMIENTO 15.15 a 15.30	TAREA: <b>HIIT - UC</b>	TAREA: <b>Extensivo</b> : Sesión Regenerativa		TAREA: <b>Extensivo</b>	TAREA: <b>Extensivo</b> : Sesión Regenerativa		
PETXINA P.25 15.30 a 17.30	INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo  VOLUMEN: 1 hora	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 7000 m		INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 6800 m	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx  VOLUMEN: 5200 m		
GYM 17.30 a 18.30		Cardio: <b>Contínuo 40'</b> + Core					

Técnica: Carmen Herrero