



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2020 - 2021
ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 1
3 - 9 Mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	TAREA: Extensivo: Comienzo semana INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 5000 km	TAREA: Extensivo: Zona verde + Test Piernas 10x100 mejor promedio c/1.50 INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 5300 km		TAREA: S. Regenerativa + tcn INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4500 km	TAREA: Extensivo: Zona verde + control brazadas INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 6300	CLUB
GYM 9 a 10					Cardio: Fartleck 40'	
PM						
GYM 15.00 a 16.00						
CALENTAMIENTO 15.15 a 15.30	TAREA: HIIT - C	TAREA:	TAREA: Extensivo: Zona verde + control brazadas	TAREA: Extensivo: Zona Verde + Piernas	CLUB	
PETXINA P25 15:30-17:30	4x - 50 con salida c/60" 25RT100+25 rec - 3x50 c/45" cómodo - 3x50 RP200+1" c/60" bajar brazadas - 2x50 c/40" cómodo - 1x100 c/1'45" RP400 - 1x100 cómodo VOLUMEN: 5000 m	10x25 pn Max c/30" 3x50 rt200+2 c/50" - 1x150 cómodo c/2' 2x50 rt200+1 c/55" - 1x100 cómodo c/1.20 1x50 rt200+0 c/1' - 1x50 cómodo c/40" 10x25 pn Max c/30" 4x(1x50 rt200+2" - 1x50 cómodo c/1.40) 3x(1x75 rt200+2" - 1x75 cómodo c/2.25) 2x(1x100 rt200+2" - 1x100 cómodo c/2.50) 1x(1x125 rt200+2" - 1x125 cómodo c/3.15) VOLUMEN: 5300 m	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 5000 m	INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 7100 m		
GYM 17.30 a 18.30	Prevención + Core 3x 6 reps (+1)	Cardio: continuo 40'	Prevención 3x[4x (6 (8) + 8(12)] Tren inferior Circuito Core	Prevención 3x[4x (6 (8) + 12(17)] Tren superior Circuito Core		



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2020 - 2021
ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 2
10 - 16 Mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	TAREA: Extensivo: Comienzo semana INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 5100 km	TAREA: 200 c/2.40 + 4x25 subac max c/30" AI 400 c/5,10 + 4x25 pn max c/30" AI 600 c/7,45 + 2x50 pn max c/55" AI 800 c/10 + 100 pn max c/55" AI 600 c/7,45 + 2x50 pn max c/55" AI 400 c/5,10 + 4x25 pn max c/30" AI 200 c/2.40 + 4x25 sub max c/30" AI VOLUMEN: 5400 km	TAREA: Extensivo INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 5400 km	TAREA: S. Regenerativa + tcn INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4500 km	TAREA: S. Regenerativa Brazos, Trabajo piernas INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 5400 km	CLUB
GYM 9 a 10						
PM						
GYM 15.00 a 16.00						
CALENTAMIENTO 15.15 a 15.30	TAREA: HIIT - C INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 5200	TAREA: TEST PIERNAS 8x50/10" menor tiempo posible 4x[200 c/2.45 + 50 rt1 x br c/50 6x[150 c/2 + 50 rt2 x-1 br c/55 8x[100 c/90"+50 rt3 x-2br Pp c/60" 10x[50 c/45" 50 rt3 x-2br PG c/65" VOLUMEN: 6200 km		TAREA: TEST 20x100 c/1.10-15 INTENSIDAD: Trabajo: 100% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 6500 km	TAREA: Extensivo: Zona verde + Trabajo piernas INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 5400 km	
PETXINA P25 15:30-17:30						
GYM 17.30 a 18.30	Prevención + Core TEST 5 REPS Tren superior	Prevención + Core TEST 5 REPS Tren inferior		Prevención 3x6 (70-80-90% Tren inf. Tren sup + Ej.core)		



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2020 - 2021
ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 3
17 - 23 Mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
AM							
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	TAREA: Extensivo: Comienzo semana INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4300	TAREA: HIIT - C INTENSIDAD: Trabajo: 105-110% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 4500	TAREA: Extensivo: Zona verde (Trabajo con pull) INTENSIDAD: Trabajo: 90% VO2Máx VOLUMEN: 6000	TAREA: Extensivo: Zona verde (Trabajo con pull) INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4200	TAREA: Extensivo: Zona verde (Trabajo con pull) INTENSIDAD: Trabajo: 90% VO2Máx VOLUMEN: 5400	CLUB + Domingo Competición	
GYM 9 a 10							
PM							
GYM 15.00 a 16.00							
CALENTAMIENTO 15:15 a 15:30							
PETXINA P25 15:30-17:30	6x[150 c/2' 15 lig + 1x50 c/1 RP200+2] 8x[100 c/1'30 lig + 1x50 c/1 RP200+0] 10x[50 c/45" lig + 1x50 RT100 c/1'] VOLUMEN: 5000	TAREA: Fuerza específica (Trabajo con pull) 3x 20 flexiones 20 max salto 20 triceps 15 max empuje 20 lanz. lat rodillas 15 max volteo 6x50 pulpo 1 Mmp50+10" 1 suave 3x (30" Goma + 20/15/15) 6x50 pulpo PG 1 Mmp50+8" 1 suave 3x (30" Goma + 20/15/15) 6x50 pulpo PGAL 1 Mmp50+6" 1 suave VOLUMEN: 3000		TAREA: Extensivo: Zona verde: 28 pulso 8x50 3 C a 31 1 s c/40" 400 a 4.25 c/5 4x 100 C a 1.04 c/1.20 50 M a 31 c/40" 400 a 4.25 c/5 6x100 2 a 1.04 1 s c/1.20 400 a 4.25 c/5 8x50 2 M a 31 1 s c/40" VOLUMEN: 5000	TAREA: Extensivo: Zona verde INTENSIDAD: Trabajo: 90% VO2Máx VOLUMEN: CLUB		
GYM 17.30 a 18.30	Prevención + Core 2x6 al 80% + 2x4 al 90%	Prevención + Core		Prevención + Core 4x3 reps peso 90%			



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2020 - 2021
ETAPA 3 / FASE 1 / SEMANA 4
24 - 30 Mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
ABASTOS P.50 7.15 a 8.30	OFF COMPE DOMINGO	TAREA: Extensivo: Zona verde + MEC INTENSIDAD: Trabajo: 90% VO2Máx VOLUMEN: 4700 km		TAREA: S. Regenerativa: Extensivo + Estilos INTENSIDAD: Trabajo: 50-60 % VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 5000	TAREA: Extensivo: Zona verde + Trabajo piernas INTENSIDAD: Trabajo: 90% VO2Máx VOLUMEN: 5400 km	CLUB
GYM 9 a 10						
PM						
GYM 15.00 a 16.00						
CALENTAMIENTO 15.15 a 15.30						
PETXINA P25 15:30-17:30	OFF COMPE DOMINGO	TAREA: Fuerza específica 4x: - 10 subidas a muro sacando el pie bueno - 8 flexiones Peso - 6 flexiones con palmada - 50 con pulpo PG pull MMP50+12-14" c/1'30 - 2x25 con pulpo pull RT50+5"/2 c/45" - 50 suave - 50 PG pull MMP50+3 VOLUMEN: 3000	TAREA: HIIT-C 12x50 c/55 1 M MMP50+5 + 1 C cómodo 10x50 c/60 2 M MMP50+4 + 1 cómodo 8x50 c/1'05 3 M MMP50+3 + 1 cómodo 4x50 c/1'10 1 MÁX mp + 1 crol cómodo VOLUMEN: 4500	TAREA: Zona Verde (20x200) INTENSIDAD: Trabajo: 90% VO2Máx VOLUMEN: 5300	TAREA: Fuerza específica 4x (2x Press militar + volteo+15 Remo + 5+volteo+10 press banca + 7,5+volteo+7,5) 10x100 c/1.30 1 MMP100+8" 8x75 c/1.15 1 MMP100+6" 1 suave 6x50 c/1 1 Rt100 1 suave 4x25 PGAL MIN MAX c/30" VOLUMEN: 5300	
GYM 17.30 a 18.30		Prevención + Core	Prevención 3x6 reps peso 70>80>90% + 1x4 al 95%	Prevención + Core	Prevención 3x(4 al 90% + 12 autocargas)	