



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 1 / FASE 0 / SEMANA 0 del 6 al 12 Septiembre de 2021
 TEMPORADA 2021 - 2022

LUNES		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
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			COMIENZO DE CURSO	CIRCUITO+CARDIO 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- Flex rodillas 2- Tríceps Banco 3- Sentadillas 4- Escalador 5- Silla 6- Plancha Lumbar 7- Lunge Bloques 4-5 1- Burpees con flex sin salto 2- Sentadillas lat 3- Plancha cambio apoyos 4- Plancha Lat 5- Plancha boca arriba 6- Plancha lat 7- Sentadillas con salto CARDIO: Carrera continua 3x(6'+1')	TAREA: FARTLECK MIXTO AGUA+SECO (Estilos) INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 2500 + Cal 4x 1 bloque a cada estilo 100 Tec Salimos del agua 15 flexiones y vamos corriendo al poyete 25 Fuerte+50 pies suave Salimos del agua 15 Sentadillas y vamos corriendo al poyete 25 Fuerte+50 brazos suave Salimos del agua 30" Plancha y vamos corriendo al poyete 50 Fuerte+25 Técnica suave 6x50 pies crol f/s cd 25. 1-3 sin aletas/ 4-6 con aletas	CLUB
				PM		
PISCINA 16.30 a 18.30				TAREA: TEST FNCV / EXTCONT (Mitad test mitad ext.cont) Test: 4x25 Estilos 1x50 EP 12x50 Crol cd 1' mejor promedio EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4000 + Cal	CLUB	
PISCINA 18.30 a 20.30						



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 1 / FASE 0 / SEMANA 1 del 13 al 20 Septiembre de 2021
TEMPORADA 2021 - 2022

		LUNES	MARTES	MIERCOLES AM	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>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>			CIRCUITO+CARDIO	TAREA: EXT. CONTINUO	CIRCUITO+CARDIO	TAREA: FARTLECK (Estilos)	
			<p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera</p> <p>8x(4x15rep) 8 ejercicios carga ligera, 4-5 series de 15-20 repeticiones INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>Bloques 1-2-3 1- Pres Banca 2- Trapecio (polea Tríceps) 3- Dorsal (polea triceps) 4- Dominadas aguantar peso 5- Pres pierna 6- Lunge con carga (4kg o 6 kg) 7- Abdominales (peq-talo-planc-plach nat) 8- Remo</p> <p>5 min andado traslado sala a pista</p> <p>4x 3 Vueltas a la pista 1- Subir y bajar escalones 3 veces toda la grada 2- 3x15 Tríceps 3- 3x15 flex apoyo en banco 4- 3x15 Saltos</p> <p>10' Trote suave</p>	<p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 3000-3500 m + Cal</p>	<p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera</p> <p>8x(4x15rep) 8 ejercicios carga ligera, 4-5 series de 15-20 repeticiones INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera y/o actividades dinámicas (juegos)</p>	<p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 3000-4000 m + Cal</p>	
				PM			
	PISCINA 16.30 a 18.30			TAREA: EXT. CONTINUO (Estilos)			CLUB
		TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (Estilos)	TAREA: HIIT UC (Estilos)		TAREA: HIIT UC (Estilos)		CLUB
	PISCINA 18.30 a 20.30	<p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>4x5 (1' de descanso después de cada bloque) 1- Vuelta al acabar cada ejercicio (30" trabajo) 1- Burpees (sin flex y con salto) 2- Triceps Banco 3- Subir y bajar escalón 4- Estirar y encoger piernas 5- Plancha</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4000-4500 m + Cal</p> <p>800-100-700-100-600-100-500-100-400-100-300-100-200-100</p> <p>Trabajo de técnica, con material y sin material de los 4 estilos</p>	<p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>Trabajo mixto con ejercicios en seco y en agua. (45-60')</p> <p>2x 15 postas de 30" x 15" 10 en seco 5 en agua + 30x25 cd 40" Descanso 1' entre bloques</p> <p>1- Dominadas aguantar 2- Remo TRX 3- Triceps Banco 4- Abd peq 5- Golpeos Balón med 6- Lunge con mancuernas 7- Subir y bajar escalones 8- Burpees sin flex con fallo 9- Sentadillas con kettlebell 10- Plancha 11- Subir escalera y volver al agua 12- Saltos parte poco profunda 13- Subir bordillo a pulso y bajar 14- Pies Waterpolo parte profunda 15- Sprint de 25 crol 30x25 cd 35"</p> <p>Trabajo de pies 10-15' recuperación</p>	<p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx (45-60') VOLUMEN: 4000-5000 m + Cal</p> <p>4x1000 Trabajo continuo variado de los 4 estilos</p>	<p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 45-60'</p> <p>Se añadirá un bloque de trabajo específico de pies de entre 10-15'</p> <p>4x 1 cd estilo</p> <p>Circuito 5x30"+15" trabajo en seco 10x25 cd 40" Circuito de 5x30"+15" trabajo en agua</p> <p>6x100 1-4 aletas 5-6 sin aletas</p>		



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 1 / FASE 0 / SEMANA 2 del 21 al 27 Septiembre de 2021
TEMPORADA 2021 - 2022

LUNES		MARTES	MIERCOLES AM	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>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>		<p style="text-align: center;">CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera</p> <p>8x(4x15rep) 8 ejercicios carga ligera, 4-5 series de 15-20 repeticiones INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>Bloques 1-2-3 1- Pres Banca 2- Trapecio (polea Triceps) 3- Dorsal (polea triceps) 4- Jalón al pecho 5- Pres pierna 6- Lunge con carga (4kg o 6 kg) 7- Hombro mancuernas 8- Remo</p> <p>Series de números 1:30 trabajo 30" descanso cambiando de ejercicio a la señal 1- skipping 2- abdominales 3- flexiones 4- lumbares 5- sentadillas</p> <p>2x(4x30"+30") 1- Plancha normal 2- Plancha lat 3- Plancha lat 4- Plancha boca arriba</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 3000-3500 m + Cal</p> <p>10x100 400-400-400-600 200-200-200-300 Trabajo de todos los estilos de técnica, brazos pies, con y sin material</p>	<p style="text-align: center;">CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera</p> <p>8x(4x15rep) 8 ejercicios carga ligera, 4-5 series de 15-20 repeticiones INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera y/o actividades dinámicas (juegos)</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: FARTLECK (BRA-CROL)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 3000-4000 m + Cal</p> <p>2x 50F+25S Salgo agua 20 lumbares y voy al poyete 25F+50Pies Salgo agua 25 abdominales y voy al poyete 50F+25S Salgo agua 20 Lunge y voy al poyete 25F+50Pies Salgo agua 15 Triceps en el banco</p> <p>6x150 fartleack pies/comp crol y braza</p>	CLUB
			<p style="text-align: center;">PM</p> <p style="text-align: center;">TAREA: EXT. CONTINUO (CRO)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx (45-60) VOLUMEN: 4000-5000 m + Cal</p> <p>200-400-600-800-1000-800-600-400-200-100</p>			
	<p style="text-align: center;">PISCINA 16.30 a 18.30</p>					
	<p style="text-align: center;">PISCINA 18.30 a 20.30</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (ESP)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+ Cardio Mov articular + Prevención INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4000-4500 m + Cal</p> <p>4x800 TéC y completo, brazos y pies</p> <p>5x200 Pies y completo sin material</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: HIIT UC (MAR-ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>Trabajo mixto con ejercicios en seco y en agua. (45-60)</p> <p>2x 8x25 Imp F, Par sub F Aletas 6x50 25F, 15 F sub, 10 S Aletas 5x25 Fuerte sin aletas</p> <p>Circuito 2x(30"-15") 1- Triceps Banco 2- Saltos piscina 3- Sentadillas kettlebell 4- Trapecio Gomas 5- Subir bordillo zona profunda</p>		<p style="text-align: center;">TAREA: HIIT UC (MAR-CRO)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 45-60'</p> <p>Se añadirá un bloque de trabajo específico de pies de entre 10-15'</p> <p>3x 50+25+25+50 4x25 50+25+25+50</p> <p>2x pies 3x100 aletas 150 aletas 4x50 sin aletas</p>	CLUB



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 1 / FASE 0 / SEMANA 3 del 27 al 3 Octubre de 2021
TEMPORADA 2021 - 2022

LUNES		MARTES	MIERCOLES AM	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>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>		<p style="text-align: center;">CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera</p> <p>4x11 (30"-15") 11 ejercicios carga ligera, series de 30" de trabajo 15" descanso mas 4 de cardio (remo-bici) que rotan al final del circuito INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>1- Pres Banca 2- Lunge con carga 3- Sentadillas con elevación 4- Hombro Mancuernas 5- Dominadas con ayuda 6- Dorsal Polea 7- Jalón al Pecho 8- Trapecio 9- Remo 10- Maquina Isquio 11- Pres Pierna</p> <p>12-13-14-15 (Cardio remo y bici)</p> <p>Las postas de Cardio no rotan están un circuito completo</p> <p>Circuito de Core 4x 40"-15" Plancha, oblicuos, con carga sin carga</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 3000-3500 m + Cal</p> <p>2x 400+200+200+100</p> <p>3x400</p> <p>Trabajo continuo de los 4 estilos</p>	<p style="text-align: center;">CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera</p> <p>8x(4x15rep) 8 ejercicios carga ligera, 4-5 series de 15-20 repeticiones INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>CARDIO: Carrera y/o actividades dinámicas (juegos)</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: FARTLECK (MAR-ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 3000-4000 m + Cal</p> <p>2x 200 p/b 6x50 Téc nd y pies</p> <p>2x 50F-25Pies S-50F-25Brazos S-50F-50Téc 15 Triceps-15 Sentadillas-15Lumbares-25Abd 50Pies F-25S-50 Brazos F-25S-50F-50Téc 20 Lunge-15Flex rodillas-30"Plancha-30"Plancha lumbar 50F con salida+25 suave</p> <p>1x 50F-25Pies S-50F-25Brazos S-50F-50Téc (MAR) 15 Triceps-15 Sentadillas-15Lumbares-25Abd 50F-25Pies S-50F-25Brazos S-50F-50Téc (ESP) 20 Lunge-15Flex rodillas-30"Plancha-30"Plancha lumbar 2x50F con salida+25 suave (MAR-ESP)</p>	
	<p style="text-align: center;">PISCINA 16.30 a 18.30</p>			<p style="text-align: center;">TAREA: EXT. CONTINUO (BRA-MAR)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx (45-60') VOLUMEN: 4000-5000 m + Cal</p> <p>3x200 Téc 4x800 Téc, comp, mat y sin mat 600 Pies/brazos/comp</p>		
<p style="text-align: center;">PISCINA 18.30 a 20.30</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (MAR)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>2x15 (30"- 10") 2 vueltas a la piscina de recuperación activa 1- Burpees (con flex y salto) 2- Golpees lat balón medicinal 3- Triceps Banco 4- Sentadillas Kettlebell 5- Subir y bajar escalón 6- Dominadas 7- Flex apoyo banco 8- Remo TRX 9- Plancha 10- Lunge con carga 11- Trapecio gomas 12- Plancha boca arriba 13- Abdominales tocar talones 14- Abdominales con carga 15- Abdominales estirar encoger piernas</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4000-4500 m + Cal</p> <p>400-400-1000-800-600-400-200-150-100</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: HIIT UC (BRA-CRO)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>Trabajo mixto con ejercicios en seco y en agua. (45-60')</p> <p>2x 5x25 cd 35" 3x30"-15" Pies waterpolo parte profunda 3x25 cd 35" 3x30"-15" Saltos parte poco profunda 10x25 cd 35" 4x30"-15" (trapecio gomas, triceps banco, sentadillas y hombro lat con gomas)</p> <p>1x 10x25 cd 35" Braza 4x30"-15" Pies waterpolo parte profunda 10x25 cd 30" Crol 4x30"-15" Saltos parte poco profunda</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: HIIT UC (ESP-CRO)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 45-60'</p> <p>Se añadirá un bloque de trabajo específico de pies de entre 10-15'</p>	CLUB		



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 1 / FASE 0 / SEMANA 4 del 4 al 10 de Octubre de 2021
 TEMPORADA 2021 - 2022

LUNES		MARTES	MIERCOLES AM	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
GYM M y Jº 8 a 9.30 PISCINA Xº y V 8 a 9.30 *J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO		CIRCUITO+CARDIO Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera 4x12 (30"-15") 12 ejercicios carga ligera, series de 30" de trabajo 15" descanso mas 3 de cardio (remo-bici) que rotan al final del circuito INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx 1- Pres Banca 2- Lunge con carga 3- Sentadillas con elevación 4- Hombro Mancuernas 5- Plancha Lumbar 6- Dorsal Polea 7- Jalón al Pecho 8- Trapecio 9- Remo 10- Maquina Isquio 11- Pres Pierna 12- Abd con elevación piernas en suspensión 13-14-15 (Cardio remo y bici) Las postas de Cardio no rotan están un circuito completo Vuelta a Cheste (45-5km 25' aprox)	TAREA: EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 3500-4000 m + Cal	CIRCUITO+CARDIO Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera 4x12 (30"-15") 12 ejercicios carga ligera, series de 30" de trabajo 15" descanso mas 3 de cardio (remo-bici) que rotan al final del circuito INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx 1- Pres Banca 2- Pres de Banca inclinado 3- Remo sentado 4- Jalón al pecho 5- Plancha boca arriba 6- Plancha lumbar 7- Hombros con mancuernas 8- Abd con elevación piernas en suspensión 9- Bíceps polea 10- Tríceps polea 11- Maquina isquio 12- Pres pierna 13-14-15 (Cardio remo y bici) 5 min andado traslado sala a pista 25' carrera continua 2x 8 min trote suave+4 min fartleck	TAREA: FARTLECK (CRO) INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 3000-4000 m + Cal	CLUB
			TAREA: EXT. CONTINUO (CRO-ESP) INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx (45-60') VOLUMEN: 4000-5000 m + Cal 6x600 Téc-Comp-Mat-Sin Mat 500 pies			
		TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (BRA) CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4000-4500 m + Cal	TAREA: HIT UC (ESP-BRA) INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo Trabajo mixto con ejercicios en seco y en agua. (45-60) 2x 4x50+25 50 F cd 55"+ 25F cd 35" 4x30"+15" pies F en pared 8x25 Brazos F cd 40" 4x30"+15" saltos 8x25 pies F 45" 4x30"+15" pies Waterpolo 4x50+25 50 F cd 55"+ 25F cd 35"	TAREA: HIT UC (MAR-ESP) INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 45-60' Se añadirá un bloque de trabajo específico de pies de entre 10-15'	CLUB	
	PISCINA 16.30 a 18.30					



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
 ETAPA 1 / FASE 0 / SEMANA 5 del 11 al 17 de Octubre de 2021
 TEMPORADA 2021 - 2022

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
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			AM ENTRADA AL CENTRO	CIRCUITO+CARDIO Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera Trabajo en postas 8x(4x15) 8 ejercicios carga ligera, 4-5 series de 15-20 repeticiones Bloques 1-2-3 1- Pres Banca 2- Trapecio (polea Tríceps) 3- Isquío 4- Jalón al pecho 5- Pres pierna 6- Bíceps polea 7- Hombro mancuernas 8- Remo 3x(5x40"+20") 1- Plancha normal 2- Plancha lat 3- Plancha lat 4- Estirar encoger piernas 5-Tocar rodillas	TAREA: FARTLECK (EST) INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 3000-4000 m + Cal 4x 100F+50Téc 75F+50Téc 50F+50Téc 100F	
PM						
			TAREA: EXT. CONTINUO (EST) INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx (45-60) VOLUMEN: 4000-5000 m +Cal 4x 300+200+200+100 300 (150pal+150ale) 200 Téc 200 p/b 100 Nd			CONCENTRACIÓN GRUPOS PED-PTN CHESTE
				TAREA: HIIT UC (EST) INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 45-60' 4x 4x25 2x50 4x25 2x50 2x (pies) 100M+50E+100E+50M+25E+25M 100B+50C+100C+50B+25C+25B	CONCENTRACIÓN GRUPOS PED-PTN CHESTE	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 1 / FASE 0 / SEMANA 6 del 18 al 24 de Octubre de 2021
TEMPORADA 2021 - 2022

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>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera</p> <p>Trabajo en postas 4x(2x12 (35"-15"))</p> <p>1- Pres Banca 2- Pres Banca Inclinado 3- Remo 4- Jalón al pecho 5- Sentadillas con elevación kettlebell 6- Hombro Mancuernas 7- Abdominales en suspensión 8- Dorsal en polea 9- Trapecio polea 10- Plancha 11- Isquio Maquina 12- Pres de piernas</p> <p>13-14-15 (Cardio remo y bici)</p> <p>Las postas de Cardio no rotan están un circuito completo</p> <p>Estiramientos</p>	<p>TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 3500-4000 m + Cal</p> <p>Escalera, trabajo variado de Crol, p/b, prog, con y sin material: 200-300-400-500-500-400-300-200-150-100-100</p>	<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera Trabajo en postas 4x(4x11 (35"-15"))</p> <p>1- Pres Banca 2- Remo 3- Jalón al pecho 4- Bíceps mancuernas 5- Hombro Mancuernas 6- Tríceps polea 7- Plancha abdominal 8- Plancha lumbar 9- Isquio maquina 10- Pres pierna 11- Remo</p> <p>Cardio 3x(3x400) pro 1-3 des 1'</p>	<p>TAREA: FARTLECK (CRO)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx VOLUMEN: 3000-4000 m + Cal</p>	
PISCINA 16.30 a 18.30			<p>TAREA: EXT. CONTINUO (CRO-ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx (45-60) VOLUMEN: 4000-5000 m +Cal</p> <p>4x1000 (1 cd estilo, brazos, pies, técnica, con y sin material)</p>			CLUB
PISCINA 18.30 a 20.30	<p>TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (EST)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+ Cardio Mov articular + Prevención INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx VOLUMEN: 4000-4500 m +Cal</p>	<p>TAREA: HIT UC (MAR-BRA)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>Trabajo mixto con ejercicios en seco y en agua. (45-60)</p> <p>2x 5x25 cd 35" 3x40"-15" pies water 5x25 cd 35" 3x40"-15" sentadillas 5x25 cd 35" aletas 3x40"-15" triceps 5x25 cd 35" palas 1x75 pies =T que mejor marca en 100 nd 1x50 Max con salida</p>		<p>TAREA: HIT UC (CRO-ESP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo VOLUMEN: 45-60'</p> <p>Se añadirá un bloque de trabajo específico de pies de entre 10-15'</p> <p>2x 4x25 cd 35" (crol 30") 1x50 con aletas cd 55" 4x25 cd 35" (crol 30") 1x50 con palas cd 55" 4x25 cd 35" (crol 30") 2x50 cd 60"</p> <p>2x 2x25+50 Esp 2x25+50 Crol 2x25+50 Esp 2x25+50 Crol</p> <p>2x pies 100ale+75ale+50+50+25+25</p>	CLUB	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 1 / FASE 1
TEMPORADA 2021 - 2022

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
		AM						
<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>*J alumnos de 2º-3º-4 ESO *X alumnos solo de 4º ESO</p>		<p style="text-align: center;">CIRCUITO+F.HIPERTROFIA</p> <p>Trabajo de Fuerza hipertrofia 3-6series de 10-12 rep en circuito INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 75'</p> <p>Trabajo de los diferentes grupos musculares en circuito hacer 3-4 veces cada ejercicio</p> <p>*Empezar en progresión con 3 series e intentar acaba con 5-6 series del mismo ejercicio)</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL y EP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 3000m-4000m + Cal</p> <p>*Series de 200 + 50 EP R2+2-3" -B posibles sin PM (salidas cd 3' y 1')</p>	<p style="text-align: center;">CIRCUITO+F.HIPERTROFIA</p> <p>Trabajo de Fuerza hipertrofia 3-6 series de 10 rep por postas INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx VOLUMEN: 75'</p> <p>Trabajo por grupos de fuerza divididos en 4 bloques: 1- Trabajo de tren superior (Pecho, bíceps) 2- Trabajo de Tren superiores (Dorsal, triceps) 3- Trabajo de piernas (Quadriceps, Isquiotibiales) 4- Trabajo de abdominales (Recto abdominal, oblicuos)</p> <p>*Empezar en progresión con 3 series e intentar acaba con 5-6 series del mismo ejercicio)</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL y EP)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 3000m-4000m + Cal</p> <p>*De 8 a 12 rep 3x100+3x50 3x100: Crol 1:35 3x50: EP cd 1'=B-T</p> <p>Con el tiempo progresar 6x100+6x50</p>			
			PM					
	<p style="text-align: center;">PISCINA 16.30 a 18.30</p>			<p style="text-align: center;">TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (EST)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 4000m-5000m + Cal</p> <p>*Aprox 1000m por cd estilo. Bloques de M y B mantener ritmo alto y cd 5 series bajar 1 brazada. Bloques de E y C cd 5 series bajar 1s Trabajo en series de 50 Ejem 20x50 cd est</p>				CLUB
	<p style="text-align: center;">PISCINA 18.30 a 20.30</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 4000m-5000m + Cal</p> <p>*Acabar con bloque de brazos entre 600m-800m</p> <p>Series de 100 y 200 progresión de dificultad durante 3 semanas (Ej: 15x200 1 suave, 1 ritmo, 1 suave, 2 ritmo, 1 suave, 3 ritmo... Acaban con 15 a ritmo)</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: FUERZA ESPECIFICA</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 800-1500m + Cal</p> <p>*De 8 a 12 rep 4x25 1 25: Sin paracaídas tiempo de referencia 2 25: Con paracaídas P +1-2" 3 25: Con paracaídas M-G +5" 4 25: Con Aletas -1-2"</p> <p>*Acabar con bloque de piernas fuerte en series de 50-75-100. 600m-800m</p>	<p style="text-align: center;">TAREA: FUERZA ESPECIFICA</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 800-1500m + Cal</p> <p>*Acabar con bloque de piernas fuerte en series de 50-75-100</p>		CLUB		