



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
 TEMPORADA 2021 - 2022
 ETAPA 1 / FASE 0 / Semana 1
 30 Agosto - 5 Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	AM					
AGUA						
	PM					
AGUA	Independiente Circuito Movilidad + Core Posibilidad Nadar 2.0 km	Independiente Circuito Propio Peso + Core Posibilidad Nadar 3.0 km	Petxina 15-30-17.30 Extensivo	Petxina 15-30-17.30 HIIT - UC 10x - 20 salida con salto - 15 (5+10 volteo) - 10 de llegada - 5 cabeza fuera - 3x50 c/45" 12x50 c/1' pn (i) 25 al 90%+25 suave (p) 15 al 95% subac + 35 suave	Petxina 15-30-17.30 Extensivo	
GYM			Cardio: 20'	Gym Circuito CORE-PREVENCIÓN: 2x15 reps (5ej) Circuito Mancuernas: 2x15 reps (bíc, tric, dead bug, bir dog+ remo, zanc, sent) Circuito propio peso: 18 reps (dom, remo inv, salto cajón)	Cardio: 25'	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2021 - 2022
ETAPA 1 / FASE 0 / Semana 2
6 - 12 Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	AM					
AGUA		Petxina 7-8.30 Extensivo		Petxina 7-8.30 Extensivo		CLUB
	PM					
AGUA	Petxina 15-30-17.30 HIIT - UC 6x Salida 30 al 80% + 20 cómodo c/50" Volteo 15 al 90% + 30 cómodo c/50" 2x50 Nd c/45" 3x50 c/1' 25 Rt100 25 suave	Benimamet 17.30 - 19.30 Extensivo	Petxina 15-30-17.30 Circuito Hiit UC 3 vueltas (15"/15") - Press Mancuerna - 15m Palas - Remo Gato - 15m Palas - Press militar - 6x50 c/50" 1-2) 50 rt200 3-4) 25 Rt100+25s 5-6) a llegar	Benimamet 17.30 - 19.30 FARTLEK 2000m (8x) 2c/ei (50 Rt200+2" + 100 cómodo + 25 Rt100 + 75 cómodo) PIERNAS 4x (150 pn c/2.15 + 100 c/1.45)	Petxina 15-30-17.30 Extensivo	
GYM	Calentamiento: Prevención + Core Circuito 1: 2x6x15 (18) Press militar manc, Remo manc, Core circulos fitball, Core colgado, Subidas a escalón, Swing Circuito 2: 3x3x6 (propio peso) Dominadas, saltos al cajón, Remo Invertido	Cardio: 30'	Circuito Hiit UC piernas 3 vueltas (15" Trabajo/15" descanso) - Swing mancuerna - Pn contra la pared - Zancadas - Pn tabla vertical - Escaladores - 4x50 c/1' 25 al 90% - 95% - 100% + 25 s		Cardio: 35'	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2021 - 2022
ETAPA 1 / FASE 0 / Semana 3
13 - 19 Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
AGUA	Petxina 7-8.30 Comienzo semana: Extensivo	Petxina 7-8.30 FARTLEK 5x - 100 Rt200+10" - 100 cómodo - 50 rt200+2 - 50 cómodo - 3x25 1Rt100 1s 1Rt100 - 75 cómodo		Petxina 7-8.30 Extensivo		CLUB
PM						
AGUA	Petxina 15-30-17.30 HIIT-UC 4x (EI) 1x50 c/55" Salida + 15 Máx + 35 suave 8x50 c/50" 25 Rt100 + 25 suave 3x50 c/55" Volteo + 15 Máx + 35 suave 6x50 c/50" 25 Rt100 + 25 suave	Benimamet 17.30 - 19.30 Extensivo	Petxina 15-30-17.30 Circuito Hiit UC tren superior 2x - 2x (20" W/15"Desc): Press mancuerna Remo al cuello Lanz de balón vertical - A. 3x 25" PWR 25" D - B. 3x 25 rt100 25 suave - 4x100 rt200+12 c/1.30	Benimamet 17.30 - 19.30 FARTLEK 5x200 c/2.50 100 Rt200+10 + 100 com 5x150 c/2.15 75 Rt200+4 + 75 com 5x100 c/1.30 50 Rt200+1 + 50 com 5x50 c/1.30 25 Rt100 + 25 com	Petxina 15-30-17.30 Extensivo	
GYM	Calentamiento: Prevención + Core Circuito 1: 2x6x15 (18) Press militar manc, Remo manc, Core circulos fitball, Core colgado, Subidas a escalón, Swing Circuito 2: 3x3x6 (propio peso) Dominadas, saltos al cajón, Remo Invertido	Cardio: 30'	Circuito Hiit UC 3x - 4x (20" W/15"Desc): Swing, zancadas, sentadilla+salto - 8x25 pn 1-1/2-1/3-1/		Cardio: 35'	



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2021 - 2022
ETAPA 1 / FASE 0 / Semana 4
20 - 26 Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
AGUA	Petxina 7-8.30 Comienzo semana: Extensivo			Petxina 7-8.30 Extensivo	Petxina 6-8.30 Hiit-UC + Gym integrado 3x - 30"/15" V+Flecha Plancha + brazada Patada vertical Subidas a muro Pies Goma Empujes 1) 10x25 M c/30" 2) 8x50 B c/50" 3) 6x75 E c/1.10 4x100 Rt400+4"	CLUB
PM						
AGUA	Petxina 15-30-17.30 Hiit- UC: 3x 1x50 Salida Rt200 c/50" 1x50 cómodo c/50" 1x50 Rt200+1" c/1' 1x100 cómodo c/1.25 1x50 35 máx c/1' 1x100 cómodo c/1.20 20x25 c/25" 1 Rt100-1 cóm c/30" 2-1 c/35" 4-1 Piernas: 12x (25 max 25 suave)	Benimamet 17.30 - 19.30 FARTLEK 2x (200 FC26 + 100 cómodo c/4'-4.20) 3x (150 FC26 + 100 cómodo c/3.25-40) 4x (100 FC27 + 100 cómodo c/2.40-50) 5x (50 FC28 + 50 cómodo c/1.25) 8x (25 FC29 + 25 cómodo c/50")	Petxina 15-30-17.30 Hiit-C 60x50 c/50" PAU: (i) Rt200+1" (p) suave CLAUDIA Y LUISMI 1) RT200+1" 3) 25 RT100 25s 2) A llegar	Benimamet 17.30 - 19.30 FARTLEK 3x5x200 1° pn 2° Pull PG 3° Nd - 200Rt1 - 100 Rt2 + 100 cómodo + 75Rt3 - 50 cómodo 50Rt4 - 25 cómodo 25 Rt5	Petxina 15-30-17.30 Extensivo	
GYM	4x12 reps peso medio (+5) - Press banca - Dominadas asistidas - Remo invertido - Sentadilla - Subidas a escalón lat - Saltos esquiador	Cardio: 35'	1x10 (+10) + 3x7(+1) Remo invertido barra Press banca Dominadas Extensión de piernas Isquio Sentadilla *Apuntar pesos	Cardio: 40'		



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2021 - 2022
ETAPA 1 / FASE 1 / Semana 1
27 - 3 Octubre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
AGUA	Petxina 7-8.30 Extensivo: Comienzo Semana 10x100 mejor promedio piernas c/1.50		Petxina 7-8.30 Extensivo: BR+Tcn		Petxina 7-8.30 Extensivo: progresiones técnicas	CLUB
PM						
AGUA	Petxina 15-30-17.30 Zona 1	Benimamet 17.30 - 19.30 Gym + Fza Específica 80x25 c/30" (i) Rt100 (p) suave	Petxina 15-30-17.30 Zona 1 3x(400 C c/5.20 FC26 + 100 B c/1.35) 3x(300 c/4.10 FC27 + 100 B c/1.35) 3x(200 c/3 FC28 + 100 B c/1.35)	Benimamet 17.30 - 19.30 Gym + Fza Específica 3x(8x50 c/1'+200 suave) 1º rt400 mant. brazadas 2º rt200 mant. brazadas 3º (i) 2º parcial 100 (p) suave	Petxina 15-30-17.30 Hiit UC 6x - 1x50 con salida RT200 c/1' - 1x100 c/1'35" cómodo - 1x50 abajo 35 MÁX-resto cómodo - 1x100 c/1'30" cómodo - 1x50 abajo 15 MÁX de llegada c/1'30"	
GYM		4x[6 reps (+1) + 12 reps (+5)/10']/45" Press banca Dominadas + jalón Remo barra + Remo invertido 4x[14 reps (+5) + 8 reps (+3) cuadriceps + 4 saltos en el sitio MÁX]/60"		4x4(+1) Press banca +10 Vs Dominadas + 20 rolido Remo tumbado + 20 tocar tobill Sentadilla + 10 dead bug Extension cuadriceps + 10 elevación pn		

Técnica: Carmen Herrero



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2021 - 2022
ETAPA 1 / FASE 1 / Semana 2
4 - 10 Octubre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
AGUA	Petxina 7-8.30 Extensivo: Comienzo Semana 10x100 mejor promedio piernas c/1.50		Petxina 7-8.30 Extensivo: BR+Tcn		Petxina 7-8.30 Extensivo: progresiones técnicas	CLUB
PM						
AGUA	Petxina 15-30-17.30 5x200 R1 c/2.35 + 2x100 c/1.25 a llegar E 4x200 R2 c/2.40 + 2x100 c/1.25 a llegar E 3x200 R3 c/2.45 + 2x100 c/1.25 a llegar E 2x200 R4 c/2.50 + 2x100 c/1.25 a llegar E 1x200 R5	Benimamet 17.30 - 19.30 2x (30x25 c/30" estilo principal + 8x50c/60") 1-10) RP200* 11-20) RP100** 21-30) impares: MÁX/ par: rec 8x50: CLAUDIA impares RP200*, pares: rec PAU 3 RP200* + 1 rec LUISMI salida 50 primer parcial 100 + 150 suave *Mantener no brazadas **Bajar no de brazadas respecto a las de RP200	Petxina 15-30-17.30 Zona 1 C + EB 20x50 pn c/55" más rápido que el test 10x100	Benimamet 17.30 - 19.30 Gym + Fza Específica 30x50 c/1' 1-5) RP200+1 mantener brazadas 6-10) RP200+1 <br 11-15) <RP200 <br 8x150 piernas aletas c/2'15	Petxina 15-30-17.30 6500 Incluyendo: 8x - 50 RP200c/60" - 1x100 piernas ritmo del test c/1'50"	
GYM		4x[4 reps (+1) + 12 reps (+5)/10']/45" Press banca Jalón al pecho Dominadas 4x[14 reps (+5) cuádriceps + 8 reps (+3) + 4 saltos en el sitio MÁX]/60"		5x3 reps (+1) Press banca Jalón pecho Prensa Remo tumbado Dominadas lastradas Cuadriceps		

Técnica: Carmen Herrero



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2021 - 2022
ETAPA 1 / FASE 1 / Semana 3
11 - 17 Octubre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
AGUA	CLUB	Petxina 6-8.30 Gym + Fza Especifica 3x 3x (45"/15") PWR 3x50 Paracaidas 1. 10x50 (i) Rt200 (p) s 2. 8x75 3. 6x100 100 PGAL max		Petxina 6-8.30 Gym + Fza Especifica	Petxina 6-8.30 Extensivo	Cheste Test Lactato 5x100 prog 1-5 c/1,45 + 50 Max o 5x200 prog 1-5 c/2,45 + 50 Max
PM						
AGUA	CLUB		Benimamet 17.30 - 19.30 Extensivo: BR+Tcn	Benimamet 17.30 - 19.30 Extensivo + PN	Cheste 16.30-20.00 Test ANTROPOMETRICO Y FUERZA CON SENSORES 5000 Extensivo	Cheste RETO
GYM		4x6 (+1) reps + 6 reps 1/2 de ese peso a máx. velocidad de ejecución - dominadas - Press banca - Remo - Sentadilla - Extensión cuadriceps		3x (7(10) reps + 5 lanzamientos) Jalon + lanzamiento vertical Press banca + lanzamiento de pecho Remo mancuerna + lanzamiento lateral Sentadilla + salto al cajón Zancada + salto vertical en posición de salida		

Técnica: Carmen Herrero



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO TECNIFICACIÓN PETXINA
TEMPORADA 2021 - 2022
ETAPA 1 / FASE 1 / Semana 4
18 - 24 Octubre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM						
AGUA	Petxina 6-8.30 Extensivo: Comienzo Semana		Petxina 6-8.30 Extensivo + PN		Petxina 6-8.30 Extensivo: progresiones técnicas	CLUB
PM						
AGUA	Petxina 15-30-17.30 Gym + Fza Específica	Benimamet 17.30 - 19.30 Zona 1 3x100 a 1.00 c/1.25 + 3x100 c/1.20 a llegar 2x200 a 2.04 c/2.30 + 3x100 c/1.20 a llegar 300 a 3.15 c/3.35 + 3x100 c/1.20 a llegar 400 a 4.24 c/4.45 + 3x100 c/1.20 a llegar 300 a 3.15 c/3.35 + 3x100 c/1.20 a llegar	Petxina 15-30-17.30 Gym + Fza Específica 3x - 50 pulpo mmp50 + 12" c/1.30 - 2x25 pulpo mmp50 + 4" c/45" - 50 suave - 2x (100 pg goma c/1.45 + 2x50 RP200+2" x brazadas y x-1 brazadas + 50 suave) - 4x50 pn c/50" 1/2 10x100	Benimamet 17.30 - 19.30 Zona 1: 2x - 10x100 c/1.25 (i) P: 60" C 1,15/1,12 (p) suave - 10x50+volteo c/50" P:29 C35-33 Piernas	Petxina 15-30-17.30 Extensivo: BR+Tcn	
GYM	4x3 reps (+1) Press banca Jalón pecho Prensa pierna Remo tumbado Dominadas lastradas Extensión cuádriceps	2x200 a 2.04 c/2.30 + 3x100 c/1.20 a llegar 3x100 a 1.00 c/1.25 + 3x100 c/1.20 a llegar 5x(100 piernas ritmo test c/1 '45 + 1x50 más rápido ritmo test c/1)	4x(10(12) Remo máquina + 8(10) dominadas + 8 potencia Remo invertido) 4x(10(12) Press banca + 8(10) aperturas banco inclinado + 8 potencia flexiones en banco) 4x(10(12) isquio + 8(10) extensión de cuádriceps + 8 potencia saltos al cajón)		4x2 reps (+1) Press banca Jalón pecho Prensa pierna Remo tumbado Dominadas lastradas Extensión cuádriceps	

Técnica: Carmen Herrero