



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE
ETAPA 2 / FASE 0
TEMPORADA 2021 - 2022

		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>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera + Cardio</p> <p>Trabajo: Trabajo en circuito Hit aprox 15-20 (40" 15") repeticiones con peso libre, pero corporal y maquinas, incluida una posta de trabajo de cardio en maquinas o carrera</p> <p>INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p>	<p>TAREA: EXT. CONTINUO</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 3500-4000 m + Cal</p>	<p>CIRCUITO+CARDIO</p> <p>Mov articular + Prevención CIRCUITO: Fuerza ligera + Cardio</p> <p>Trabajo: Trabajo en circuito Hit aprox 15-20 (40" 15") repeticiones con peso libre, pero corporal y maquinas, incluida una posta de trabajo de cardio en maquinas o carrera</p> <p>INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p>	<p>TAREA: FARTLECK+SECO (Trabajo mixto en agua+seco)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 70% VO2Máx Descanso: 40-50% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 2000-3000 m + Cal</p>		
PM							
<p>PISCINA 16.30 a 18.30</p>			<p>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 4000m-5000m + Cal</p>				<p>CLUB</p>
<p>PISCINA 18.30 a 20.30</p>	<p>TAREA: CIRCUITO+EXT. CONTINUO (CROL + ESTILOS)</p> <p>CIRCUITO: Fuerza+Cardio Mov articular + Prevención INTENSIDAD: 60-70% VO2Máx</p> <p>EXT. CONTINUO INTENSIDAD: Trabajo: 50-60% VO2Máx</p> <p>VOLUMEN: 4000-4500 m +Cal</p>	<p>TAREA: HIIT UC (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>Se añadirá un bloque de trabajo específico de pies de entre 10-15'</p>		<p>TAREA: HIIT UC (ESTILOS)</p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 45-60'</p> <p>Se añadirá un bloque de trabajo específico de pies de entre 10-15'</p>		<p>CLUB</p>	