



PROGRAMA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ESPECIALIZACIÓN CHESTE  
ETAPA 2 / FASE 1  
TEMPORADA 2021 - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
AM					
<p style="text-align: center;"><b>GYM</b> M y J* 8 a 9.30</p> <p style="text-align: center;"><b>PISCINA</b> 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;"><b>CIRCUITO+F.HIPERTROFIA</b></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 4 series e intentar acaba con 6-7 series del mismo ejercicio)</p>	<p style="text-align: center;"><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL y EP)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 3000m-4000m + Cal</p>	<p style="text-align: center;"><b>CIRCUITO+F.HIPERTROFIA</b></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 empujes (Pecho, Flex, dominadas, lanzamientos...) 2- Trabajo de tracciones (Remo, flex invertida, Jalón...) 3- Trabajo de piernas (Cuádriceps, sentadillas, lunge, Isquio...) 4- Trabajo de CORE (Trabajo de abdominales y lumbares)</p> <p>*Empezar en progresión con 4 series e intentar acaba con 6-7 series del mismo ejercicio)</p>	<p style="text-align: center;"><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL Y BRAZA)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 3000m-4000m + Cal</p>	
PM					
<p style="text-align: center;"><b>PISCINA</b> 16.30 a 18.30</p>			<p style="text-align: center;"><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL Y ESPALDA)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 4000m-5000m + Cal</p>		CLUB
<p style="text-align: center;"><b>PISCINA</b> 18.30 a 20.30</p>	<p style="text-align: center;"><b>TAREA: EFICIENCIA TÉCNICA (CROL Y MARIPOSA)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 75-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 4000m-5000m + Cal</p>	<p style="text-align: center;"><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA (ESTILOS)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 1500-3000m + Cal</p> <p>*Trabajo con paracaídas de los diferentes tamaños, con y sin material, estilos completos y trabajo de piernas y brazos</p>	<p style="text-align: center;"><b>TAREA: FUERZA ESPECIFICA (ESTILOS)</b></p> <p>INTENSIDAD: Trabajo: 80-85% VO2Máx Descanso: Pasivo</p> <p>VOLUMEN: 1500-3000m + Cal</p> <p>*Trabajo con paracaídas de los diferentes tamaños, con y sin material, estilos completos y trabajo de piernas y brazos</p>	CLUB	