




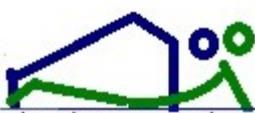

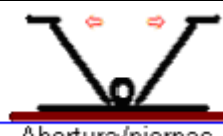
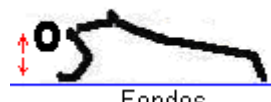




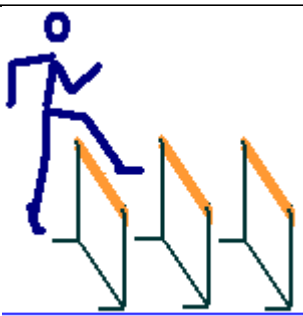
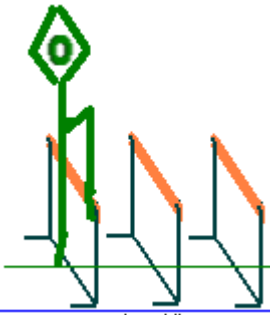
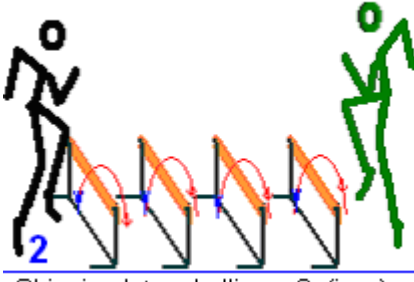

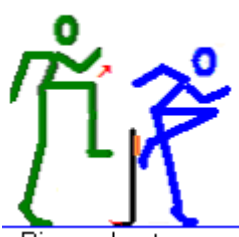


# ENTRENAMIENTO DE S.SANTA-2014

F	(10-21).Abr-14
R	En este ciclo de Semana Santa, tenemos que mantener una actividad, al menos del 85%, téngase en cuenta que a la vuelta de vacaciones tenemos un evento muy fuerte, <b>Cto. Madrid Abs de Clubs (final)</b> , por consiguiente hay que mantener la forma en todo lo posible. Dado el éxito de las (s-f), mantendremos a las atletas en la misma prueba, salvo a las siguientes: <b>Olga</b> pasa al 3.000ml, <b>Celia</b> al Triple, <b>Paloma</b> a la Long, <b>Isabel</b> al 3.000 obs, <b>Iris</b> al martillo y 800ml y <b>Cecilia</b> al 1.500ml.
J	DD.
V	<b>Vel.</b> -Trote=10'+Mov+PP=4x50m+(M-S)=(4x30m, batidas+4x30m, 2°T+4x30m, PC)+2x100m+2x220m; R(completa)+Est. Ritmos al 95 y 90% (14 y 35)", <b>F</b> -(13 y 33",M <b>M-F.</b> - Trote=10'+Mov+PP=4x50m+(M-S)=(4x30m, batidas+4x30m, 2°T+4x30m, PC)+(300+2x200+3x150+4x100)m. Ritmos de 1.000 (59-38-28-18)"; R(Trote=1v/hierba-3'-Trote=1v/hierba-2'-Trote=1v/hierba-2')+Est. <b>March.</b> -Trote=10'/hierba+(M-S)=(4x30m, batidas+4x30m, 2°T+4x30m, PC)+ <b>M</b> /5x100m, (I.Text)+ <b>Raya</b> =6x50m+ <b>M</b> =15'+Est.
S	DD, ó. Competición, ó. Protama,
D	<b>DD, ó. Competición.</b> Protama.
L	<b>Todos:</b> Trote=30'+Mov, c/vallas=15'+2x(4x1v/corta); R(90" y 3')+4x(1+2)v/largas; R(3 y 5)'+2x220, ó. 2x500m+Est
M	Entrenamiento en la pista: lanzamientos de (18-19)h – Calent+Entrenamiento específico (a partir de 19h). <b>Vel.</b> -PP=s/tac=2x(10+20+30m, c/s vallas/cortas+4x100m, (v-l), ó. 2x(50-80)m, c/s vallas/largas+2x300m, (v-l)+Est. <b>M-F.</b> -PP=(3x80+120), c/1obs+5x300m, c/1obs, final + Trote/hierba=10'+Est. <b>Salto:</b> Long/Triple/Altura=40'+Trabajo de vallas ó. velocidad, corta + Est. <b>March.</b> -M/c=10'+ <b>Raya</b> =6x50m+ <b>M</b> =5km(P=500+L=200m+R=300)m+Trote/hierba=2v+Est.
X	<b>Todos:</b> Calent+Gimnasia=15'+Trote=(30-40-50)'+10xRectas/hierba+Est
J	<b>Todos:</b> Trote=15'+Mov, c/vallas+(M-S)v=4x6v, PJ+4x3v, PC (cambiar cada 2 Ap)+4xTriple de parado+50m,2°T. Long/Tripl, c/(3-5 y 10) pasos de carrera=máx 9s+6x120m, progresivos+ <b>V</b> 2x200- <b>M</b> 6x500- <b>M</b> 4x6'(rápido), R(suave).
V	DD.
S	<b>Todos:</b> Trote=15', final/Cu(M)+PP=4x50m: <b>Vel.</b> -3x[2x(30ms+60mc)], cada final de serie 250m, r/vivo; R3'. <b>M-F</b> y <b>March.</b> -3x[2x(30ms+150mc)], cada final de serie, v/Lago, r/vivo; R3'. Regreso a pista/al trote + Est.
D	<b>DD,</b> ó. <b>M-FC.C</b> (Progresiva)=40'- <b>M</b> /Trote=10'+(Marcha progresiva)=30'- <b>V</b> /Trote=10'+PP=4x50+9x60m, 90%; R3', ó. (400+300), 90%; R8'+(Est+150 Abdom+30 Lumb+30 Fondos).

## TIPO DE GINANASIA SIN CARGAS

 Skuat	 Abdomen (O)	 Gateo, adelant-atrás
 Revolcón	 Glúteos en cuadrup	 Lumbar terapeutico
 Triceps/banco	 Abertura/piernas	 Fondos

EJEMPLO DE MOV CON VALLAS:

 <p>P/lat, p/exten</p>	 <p>P/vallas, pier/ext, c/2 Ap</p>	 <p>P/valla-lateral, c/2 pies</p>
 <p>La (J)</p>	 <p>Skipping-lat, c /valligas: 2x(i y v)</p>	 <p>Skipping sobre vallitas</p>
 <p>Pierna de ataque</p>	 <p>3 pasosa entre valla, brazos alternos</p>	 <p>P/valla/lateral</p>