



## Primera y segunda semana de entrenamiento.17 a 30 de julio

Entrenamos un mínimo de 3 días semana.

### Primer día.

- Carrera continua 5 minutos.
- 20 " jumping jacks".
- Carrera continua 60 mtrs.
- 20 escaladores.
- Carrera continua 60 mtrs.
- 20 sentadillas.
- Carrera continua 60 mtrs.
- 20 Rodilla codo contrario.
- Carrera continua 60 mtrs.
- 10 lumbares.
- Carrera continua 60 mtrs.
- 10 flexiones de brazos.
- Carrera continua 60 mtrs.
- 10 abdominales a tocar punta de los pies.
- Carrera continua 60 mtrs.

Estiramientos.

### Segundo día.

- Carrera continua 5 minutos.
- 10 flexiones de brazos.
- 15 saltos al banco.
- 20 abdominales mariposa.
- 3 minutos de carrera continua.
- 10 flexiones de brazos.
- 15 saltos al banco.
- 20 abdominales mariposa.
- 3 minutos de carrera continua.
- 10 flexiones de brazos.
- 15 saltos al banco.
- 20 abdominales mariposa.
- 3 minutos de carrera continua.

Estirar.

### Tercer día.

- Carrera continua 5 minutos.
- Ejercicios de rutina calentamiento antes de partido.
- 3 veces 20 metros a máxima velocidad.
- 5 minutos de reposo.
- 3 veces 20 metros a máxima velocidad.
- 10 minutos carrera continua.

Estirar.