



Tercera y cuarta semana de entrenamientos: Junior y Senior

Entrenamos un mínimo de 3 días semana.

Primer día.

- Carrera continua 15 minutos.
- 20 "jumping jacks".
- Carrera continua 100 mtrs.
- 20 escaladores.
- Carrera continua 100 mtrs.
- 20 sentadillas.
- Carrera continua 100 mtrs.
- 20 Rodilla codo contrario.
- Carrera continua 100 mtrs.
- 2 x10 lumbares.
- Carrera continua 100 mtrs.
- 2 x10 flexiones de brazos.
- Carrera continua 100 mtrs.
- 2 x10 abdominales a tocar punta de los pies.
- Carrera continua 100 mtrs.

Estiramientos.

Segundo día.

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

Estirar.

Tercer día.

- Carrera continua 15 minutos.
- Ejercicios de rutina calentamiento antes de partido.
- 5 veces 20 metros a máxima velocidad.
- 5 minutos de reposo.
- 5 veces 20 metros a máxima velocidad.
- 20 minutos carrera continua.

Estirar.