



PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.14

Duración de los ejercicios
50 minutos

Objetivo general
Acondicionamiento físico general

Objetivos específicos
Desarrollo de resistencia, fuerza y velocidad

Calentamiento y flexibilidad

10 Repeticiones por ejercicio

15 minutos

Ejercicio N°1

Tres botes y salto arriba



Ejercicio N°2

Cuenta seis piernas



Ejercicio N°3

Flexión en diagonal





Ejercicio N°4

Cuenta ocho elevando piernas



Ejercicio N°5

Acercar las piernas a las manos



Ejercicio N°6

Inclinación y extensión de tronco



Ejercicio N°7

Circunducciones de piernas





Ejercicio N°8 Carrera estacionaria



Juegos de velocidad

15 minutos

Sobre la base de carrera suave, realizar:

- Cuatro cambios de ritmo: progresiones de 100 metros
- Cuatro aceleraciones de 25 metros



Trabajo de fuerza

8 repeticiones por ejercicio

15 minutos





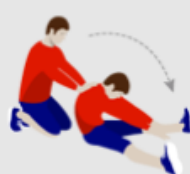
PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.14





PLAN DE ENTRENAMIENTO

Tu carrera empieza aquí



Nivel C
Avanzado

S.14





Vuelta a la calma

5 minutos

Ejercicios de estiramientos y relajación

