



ENTRENAMIENTO MES: **MARZO 2023**

SEMANA	LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES	DOMINGO
DEL 27 AL 5	20'cc + 12x100m rec 30" + estirar	30'cc + abdominales	20'cc + 8 x 500 rec 80" + estirar	55' progresivos + F.G. + estirar
DEL 6 AL 12	20'cc + 14 x 200m rec 45" + estirar	20' cc + 5 km progresivos + 5'cc + abdominales	20'cc + 6 x 800 rec 90" + estirar	65' progresivos + F.G. + estirar
DEL 13 AL 19	20' cc + 10 x 300m rec 2' + estirar	40'cc + abdominales	20'cc + 5 x 1km rec 1'30" + estirar	70' progresivos + F.G. + estirar
DEL 20 AL 26	20'cc + 2 x (10 x 100) rec: 3' y 30" - estirar	20' cc + 3 km progresivos + 5'cc + abdominales	20'cc + 5 x 600 rec 2' + estirar	60' progresivos + F.G. + estirar
DEL 27 AL 2	30'cc + estirar	20' cc + 2 km progresivos + 5'cc	20'cc + 5 x 100 rec 50" + 5'cc	10km competicion

EXPLICACION:

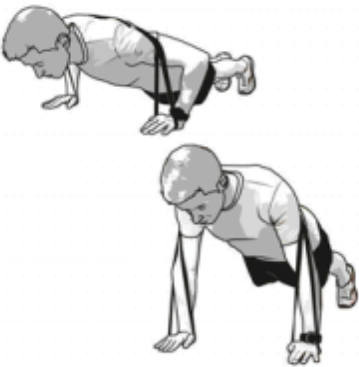
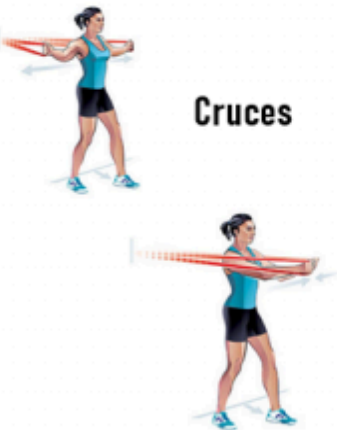
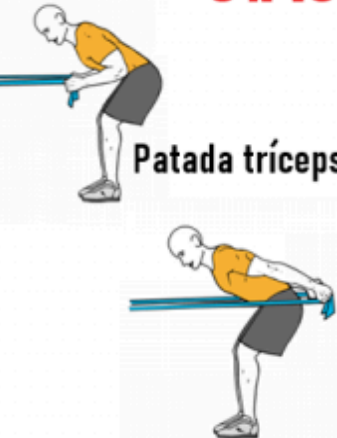
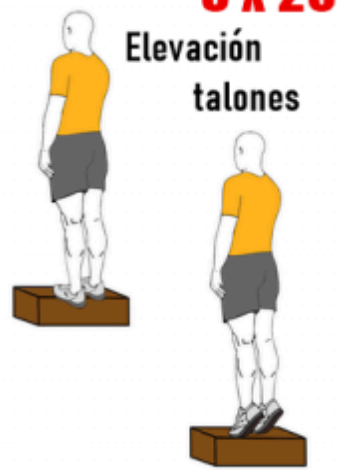
Kilómetros progresivos: la primera mitad del recorrido a un ritmo cómodo y la segunda unos 10" por km más rápido que la primera mitad

Series a $\pm 10''$ de nuestro ritmo de competición

F.G.: Fuerza general

ENTRENADOR: JOSE ANTONIO DE ARRIBA HERRERO

TABLA F.G.

3 x 15 Elevación frontal 	4 x 12 Flexiones 	3 x 15 Cruces 	3 x 15 Patada tríceps 
2 x 20 Sentadillas (peso corporal) 	4 x 12/15 Sentadillas (bandas) 	3 x 15 Zancadas 	3 x 20 Elevación talones 

ABDOMINALES

EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN



PARTE FRONTAL ALTA



PARTE FRONTAL BAJA



ABDOMINALES FRONTALES



OBLICUOS



COMPLETO



OBLICUOS EXTERNOS

10 REP



ABDOMINAL ESTÁNDAR

10 REP



ABDOMINALES INVERSOS

10 REP



PATADAS DE ALETEO

10 REP



GIROS SENTADO

10 REP



RODILLAS AL CODO

10 REP



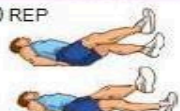
LIMPIA PARABRISAS INTERMEDIOS

10 REP



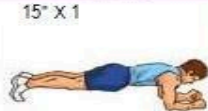
ABDOMINALES ALTOS INCLINADOS

10 REP



TIJERAS

15" X 1



PLANCHA

10 REP



ABDOMINALES CRUZADOS

10 REP



RODILLAS AL CODO SENTADO

10 REP



SUSPENSIÓN CRUZADA DE BRAZOS Y PIERNAS

10 REP



SIT-UPS

10 REP



SUSPENSIÓN DE PIERNAS

15" X 1



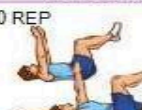
ABDOMINALES EN L

10 REP



ABDOMINALES LATERALES

10 REP



BICHO MUERTO

10 REP

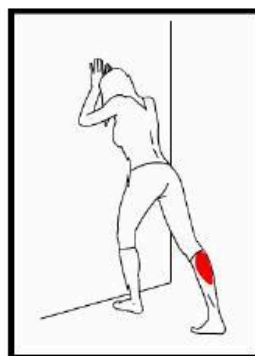


LIMPIA PARABRISAS COMPLETOS

ESTIRAMIENTOS



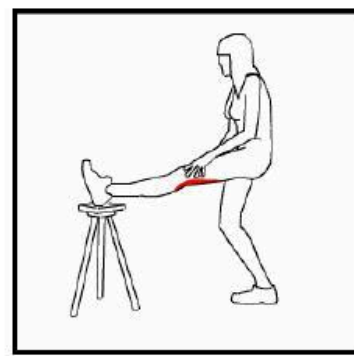
Cuádriceps



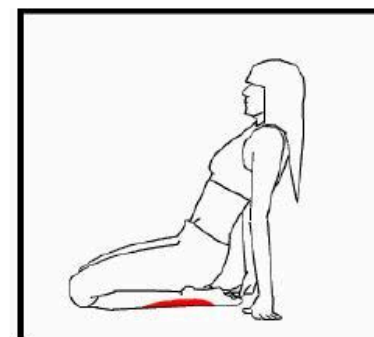
Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales Genérico



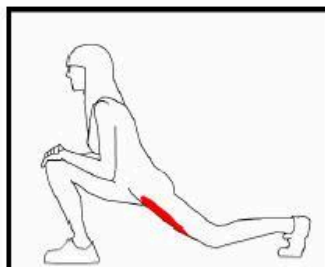
Peroneo



Planta del pié



Isquiotibiales+Abduct.



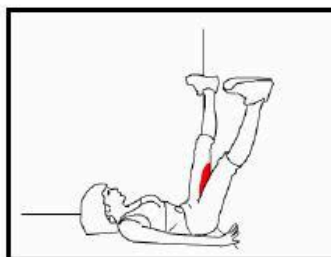
Flexores de la Cadera



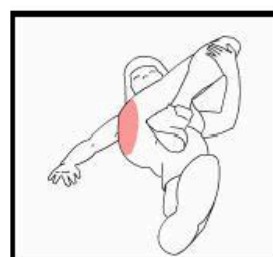
Aductores de sentado



Fascia lata-iliotibial



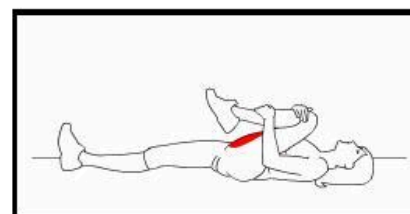
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Bíceps femoral específico



Isquiotibiales 3

* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 ó 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.