





NUTRICION Y ACONDICIONAMIENTO FISICO




EN LA PRETEMPORADA y DURANTE LA TEMPORADA 2023/2024

	<p align="center">NUTRICION BASICA DURANTE PRE Y TEMPORADA</p> <p align="center">REFUERZO DE ENERGIA VITAMINAS-MINERALES-ANTIOXIDANTES RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO – CHOCOLATE NEGRO – PLATANOS – CARNE ROJA- PAN-PASTA-ARROZ-AVENA -FRUTA-FRUTOS SECOS- CEREALES – MIEL</p> <p align="center">REDUCIR O SUPRIMIR AZUCARES-GRASAS SATURADAS-BOLLERIA-SNACKS- REFRESCOS-ZUMOS EMBASADOS-FRITOS-ALCOHOL</p> <p align="center">PROTEINAS HUEVOS-CARNE-PESCADO-YOGUR – BATIDOS – FRUTOS SECOS – QUESOS – SOJA – LEGUMBRES – CEREALES DE AVENA O QUINOA - POLLO -</p>	<p align="center">PRIMER EQUIPO</p> <p align="center">PEGASO</p> <p align="center">TEMPORADA 2023/2024</p>
---	---	---




DIA 1º

CALENTAMIENTO	5'	MOVILIDAD GENERAL
Cardio correr	25'	
Sentadilla isométrica	3x40''	
Sentadilla + salto	3x15	
Lunge/Zancada	3x20	

DIA 2º

CALENTAMIENTO	5'	MOVILIDAD GENERAL
Cardio correr	25'	
Puente de glúteo	4x 20	
Plancha frontal	4x 30''	
Plancha lateral	4x 30''	




DIA 3º

CALENTAMIENTO	5´	MOVILIDAD GENERAL
Cardio correr	25´	
Puente de glúteo	4x 20	
Plancha frontal	4x 30´´	
Plancha lateral	4x 30´´	

DIA 4º

CALENTAMIENTO	5´	MOVILIDAD GENERAL
Cardio correr	25´ Con cambios de ritmo	
Crunch abdominal	3x25	
Plancha frontal	4x 30´´	
Plancha lateral	4x 30´´	

DIA 5º

CALENTAMIENTO	5´	MOVILIDAD GENERAL
Cardio correr	25´ Con cambios de ritmo	
Sentadilla isométrica	3x40´´	
Sentadilla + salto	3x15	
Lunge/Zancada	3x20	

Repetición de ejercicios durante 5 días . MUCHA HIDRATACION
Sábados y domingo descanso
INICIO DE LOS EJERCICIOS 17 DE JULIO UN MES ANTES DE LA PRETEMPORADA