JUVENIL	INICIO PRETEMPORADA 27 AGOSTO		PRIMER PARTDO LIGA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO
24-ago	25-ago	26-ago	27-ago	28-ago	30-ago
			FZA POTENCIA. Res aerobica + anaerobica 20´	PARTIDO AMISTOSO	DESCANSO
			MJ		
31-ago	01-sep	02-sep	03-sep	04-sep	06-sep
DESCANSO	Tension. FZA POT . ITT Aeróbico 20´	DESCANSO	COMPENSACIÓN ITT SPRINT, IT ALTA INTENSIDAD	DESCANSO	PARTIDO AMISTOSO
	MJ		Velocidad (deberiamos trabajar ritmo, e reducidos) finalización		
07-sep	08-sep	09-sep	10-sep	11-sep	13-sep
DESCANSO	Tension. FZA POT . ITT Aeróbico 20´	DESCANSO	COMPENSACIÓN ITT SPRINT, IT ALTA INTENSIDAD	DESCANSO	PARTIDO AMISTOSO
	MJ		Velocidad (deberiamos trabajar ritmo, e reducidos) finalización, ABP		
14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep	20-sep
DESCANSO	Tension. FZA POT . ITT Aeróbico 20´	DESCANSO	COMPENSACIÓN ITT SPRINT, IT ALTA INTENSIDAD	DESCANSO	PARTIDO AMISTOSO
	MJ		Velocidad (deberiamos trabajar ritmo, e reducidos) finalización, ABP		

PRETEMPORADA PEGASO JUVENIL

DIA 1

A) CALENTAMIENTO 10´Carrera continua suave
B) RESISTENCIA AEROBICA (INTERVALOS)
20´Carrera cambios de ritmo. 1´Fuerte 1´ 30¨descanso
C) CORE
3x30¨Plancha frontal
3x30¨Plancha lateral
3x20 Rueda abdominal Video

DIA 2

A) FZA
3x15 Sentadilla + salto (lastre) Video
3x30¨Sentadilla isométrica Video
3x20 Nórdicos Video
B) RESISTENCIA ANAEROBICA.
10x7,5 shuttle run
40 Burpees Video
40 Zancada con salto Video
40 Salto a cajon o salto con pies juntos rodillas arriba (una valla o algo parecido si no hay cajon)
Notas: Lo más rápido posible, adecuado hacer series de 10. 10 burpees, 10 zancadas y 10 saltos. Así 4 veces sin descanso o mínimo descanso.

DIA 3

A) CALENTAMIENTO 10´Carrera continua suave
B) RESISTENCIA AEROBICA (INTERVALOS)
20´Carrera cambios de ritmo. 1´Fuerte 1´30¨descanso
C) CORE
3x30¨Plancha frontal
3x30¨Plancha lateral
3x20 Rueda abdominal Video

DIA 4

A) RESISTENCIA ANAEROBICA
AMRAP 25´ (MAX RONDAS POSIBLES)
10 burpees
7x7,5m shuttle run (ida y vuelta es uno)
30 Saltos a la comba/salto valla
15 zancadas con salto Video

DIA 5

A) CALENTAMIENTO técnica de carrera, movilidad articular
B) RESISTENCIA AEROBICA. SERIES EN PISTA
4x60m Descanso recuperación completa.
Velocidad2x400m Descanso 1´30” entre series
1x800m ritmo lento recuperación
Nota: Parciales negativos. Cada serie más rápida que la anterior