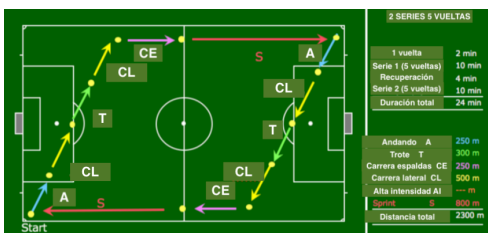


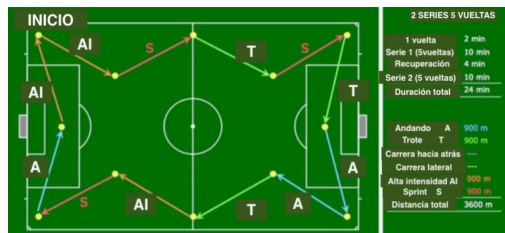
PLANIFICACIÓN MENSUAL ENTRENAMIENTOS				ABRIL - AVANZADO											
LUNES		1		MARTES		2		JUEVES		4		VIERNES		5	
CALENTAMIENTO								CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO			
ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO: Liberación Miofascial + Movilidad + Core				Liberación Miofascial + Movilidad + Core Carrera continua (20') 4000 m progresivos en intensidad.				ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Estrimientos dinámicos por parejas				ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad +Core 4 x 40m progresivos en intensidad			
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL			
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera continua: 2 X 15´ (Trote suave) Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial				Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1) (3x12)(20" entre ejercicios 1´ entre series) Trabajo intervalos 45"-15" (2x10 min) (R 3') Rutina de core II (3series 45" de ejercicios, 30" entre series) Vuelta a la calma y estrimientos				Trabajo de agilidad (ANEXO AGILIDAD I) Trabajo específico de campo (ANEXO TRABAJO ESPECÍFICO DE CAMPO I) RUTINA DE CORE I ANEXO Vuelta a la calma y estrimientos				15'Carrera continua (Trote suave) Método Repeticiones Cortas 4 x 50 m (100% Intensidad Carrera) Pausa entre repeticiones y 8 min de carrera entre series Movilidad articular - Liberación Miofascial			
LUNES		8		MARTES		9		JUEVES		11		VIERNES		12	
CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO			
ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO: Liberación Miofascial + Movilidad + Core				Liberación Miofascial + Movilidad + Core Carrera continua (20') 4 X 25 m progresivos en intensidad.				ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Estrimientos dinámicos por parejas				Liberación Miofascial + Movilidad +Core 4 x 50 m (aceleración)			
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL			
Carrera continua 30' Protocolo de recuperación: Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial (video en la web)				Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 2) 3x15 Rep (30" de descanso entre ejercicios 1´ entre series) Trabajo intermitente: Serie 1 -> 30" AI 30" trote, 45" AI 30" trote, 60" AI 30" trote, 75" AI 30" trote, 30" AI 30" trote, 45" AI 30" trote, 60" AI 30" trote, 75" AI 30" trote. Serie 2 -> 75" AI 30" trote, 60" AI 30, 45" AI 30" trote, 30" AI 30" trote; 75" AI 30" trote, 60" AI 30, 45" AI 30" trote, 30" AI 30" trote (R activa 2' entre series) Vuelta a la calma y estrimientos				Trabajo de agilidad (ANEXO AGILIDAD II) Trabajo específico de campo (ANEXO TRABAJO ESPECÍFICO DE CAMPO II) RUTINA DE CORE II ANEXO Vuelta a la calma y estrimientos				Carrera Continua (15', 70% Femáx) ACTIVACIÓN PRE-PARTIDO: 4 x 40 m a sprint progresivo,cambio de dirección a los 20 m Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial Vuelta a la calma			
LUNES		15		MARTES		16		JUEVES		18		VIERNES		19	
CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO			
ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO: Liberación Miofascial + Movilidad + Core				Liberación Miofascial + Movilidad articular + Carrera continua 15' 4x 100 m en progresión				ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad +Core 2 x 200 m progresivos en intensidad				ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad +Core 4 x 50 m(aceleración)			
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL			
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera continua: 2 x 10´ (Trote suave) Protocolo de Recuperación: Movilidad articular				Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA 3 (3 X 10)' R:1' entre serie Series en pirámide Crecientes - Decrecientes: 1x(100- 200-400- 800) + 1x(800-400-200-100) (Inten 85- 90%) 45" Recup entre series y 1'30" entre creciente y decreciente. Vuelta a la calma y estrimientos				Técnica de carrera Trabajo de agilidad (ANEXO AGILIDAD III) Trabajo específico de campo (ANEXO TRABAJO ESPECÍFICO CAMPO III) RUTINA CORE I Vuelta a la calma y estrimientos				Carrera continua (15' 70% Femáx.) (+2 km) Trabajo de aceleración: sprint lineal 3 x 15m; 4 x 25 m; 3x 30m ; entre sprint 3' entre series Movilidad articular - Liberación Miofascial Vuelta a la calma y estrimientos			
LUNES		22		MARTES		23		JUEVES		25		VIERNES		26	
CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO			
ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad +Core				Liberación Miofascial + Movilidad articular + CORE Carrera continua (15') 3x 200 m en progresión				ESTRUCTURA DE CALENTAMIENTO PRESENTACIÓN Liberación Miofascial + Movilidad +Core 5 x 50 m progresivos en intensidad				Liberación Miofascial + Movilidad +Core 4 x 40 m (aceleración)			
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL			
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera Continua 20 minutos (trote suave) Movilidad articular + Core + Liberación Miofascial				Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA 3 (3 x 12) (r 30" R 2') Trabajo RSA 3x (6 sprints de 40 metros 25" de Recuperación + 3' Recuperación entre series) Trabajo de core (RUTINA CORE-ANEXO II) Vuelta a la calma y estrimientos				Trabajo Fuerza explosiva (ver anexo fuerza explosiva) Trabajo específico de campo (ANEXO TRABAJO ESPECÍFICO CAMPO IV) CORE II Vuelta a la calma y estrimientos				Carrera Continua (15') ACTIVACIÓN PRE-PARTIDO: 2 x 4 sprint de 30 m con cambio de dirección a los 20 m, 2 hacia cada lado. (1' entre repeticiones, 3, entre series) Movilidad articular - Liberación Miofascial			
LUNES		29		MARTES		30									
CALENTAMIENTO				CALENTAMIENTO											
ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO: Liberación Miofascial + Movilidad + Core				Liberación Miofascial + Movilidad articular Carrera continua (12' ; 2km) 4x 100 m en progresión											
PARTE PRINCIPAL				PARTE PRINCIPAL											
RECUPERACIÓN ACTIVA Carrera continua: 2 x 20' (Trote suave) Protocolo de Recuperación: Movilidad articular - Core - Liberación Miofascial				Técnica de carrera 15' TRABAJO DE FUERZA (PROGRAMA 1) (3x15)(20" entre ejercicios 1 30" entre series) Método intervalo extensivo largo 4x800m (85-90%Fcmáx) 3' de recuperación entre series Rutina de core II (3series 45" de ejercicios, 30" entre series) Vuelta a la calma y estrimientos											

TRABAJO ESPECÍFICO DE CAMPO

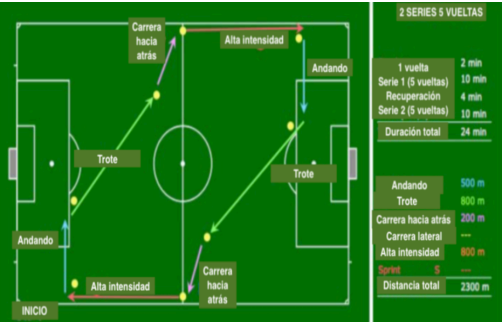
Trabajo esp 1



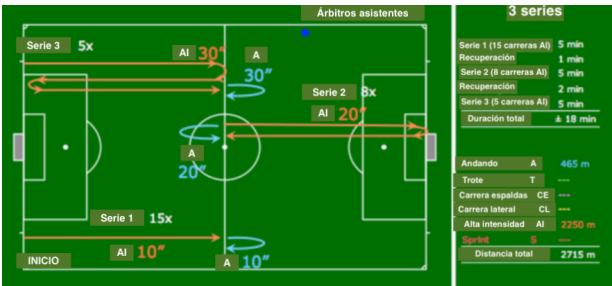
Trabajo esp 2



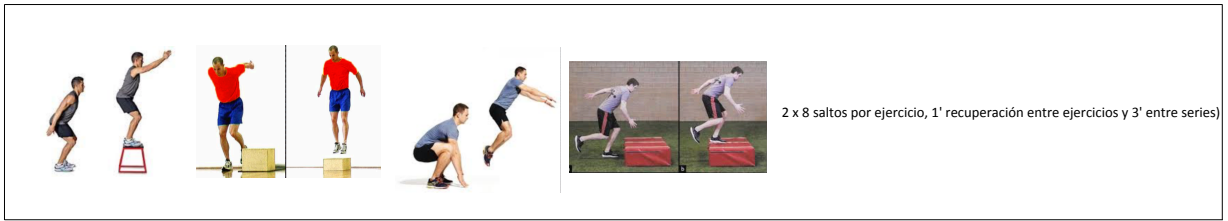
Trabajo esp 3



Trabajo esp 4

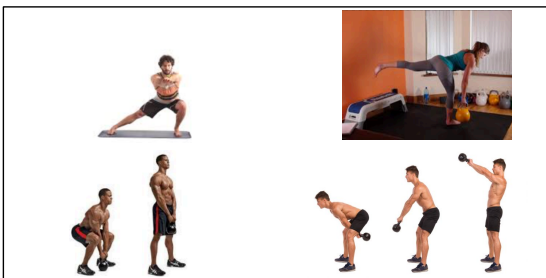


FUERZA EXPLOSIVA

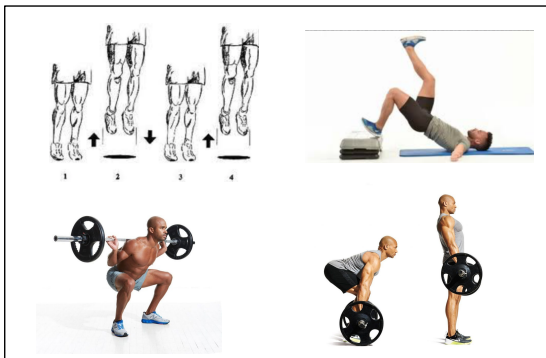


TRABAJO DE FUERZA

PROGRAMA 1



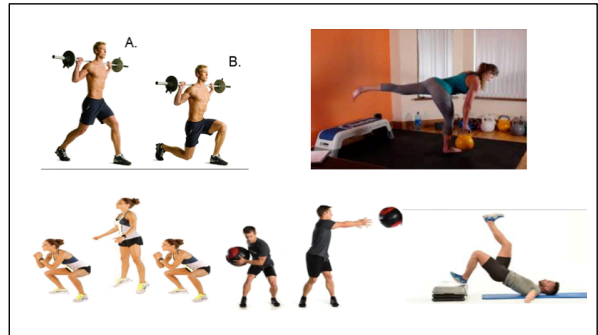
PROGRAMA 2



PROGRAMA 3



PROGRAMA 4



RUTINA DE CORE I

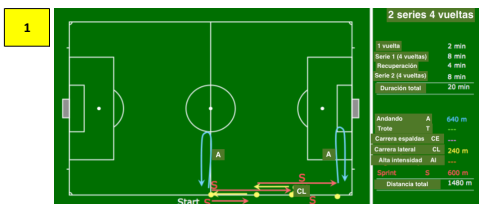
2 series (30"/15" pausa entre ejercicio) 1' entre serie



CORE II

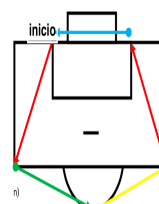


AGILIDAD



Rojo → Sprint
Verde y amarillo → Desplazamiento lateral.
Azul → Caminar

3 series de 5 vueltas.
2' recuperación activa



3

ROJO → Sprint 90% velocidad máxima.
VERDE → carrera lateral.
AZUL → Recuperación andando.
MORADO → Carrera hacia atrás.
AMARILLO → Carrera lateral hacia el otro lado.
2 series de 2 vueltas.

Descanso → 2 minutos recuperación activa entre series.

