

VELOCIDAD: JPC

I - MESOCICLO. PERIODO PRECOMPETITIVO. 4 MICROCICLOS.
SEPTIEMBRE 08.

OBSERVACIONES: CAMPEONATO DE ESPAÑA CADETE OCTUBRE.

LUNES:

10' ccp + st + tec (Jeancar con vallas)
- 300-200-100
- 3X150 I: 90% Rec: 8'
- 150 - 300 - 150 I: 90% Rec: 8'/12'
- test 300

MARTES:

15 ccl + 40' gym circuit + 20' str
Vallas Jeancar.

MIERCOLES:

T: 10' ccp + st + tec
- 6x40 + 4x60 I:90% Rec:2'/6'
- 6x40 + 4x60 + 2x80 I:90% Rec:2'/4'/6'
- 4x60 + 2x80 + 2x100 I: 90% Rec:4'/6'/8'
- test: 60 y 150

JUEVES:

10' cc + 40' gym circuit + 20' str
Vallas JC

VIERNES:

T- 10' ccp + técnica en cuestas + vallas + salidas.

SABADO:

GYM

DOMINGO

Descanso

FONDO: JPC

I - MESOCICLO. PERIODO FUNDAMNETAL. 4 MICROCICLOS.
SEPTIEMBRE 08.

OBSERVACIONES: TRABAJO AEROBICO + TECNICA + TONIFICACION MUSCULAR
APUNTAR PULSACIONES BASALES Y KMS SEMANALES (NO MAS DE 120 KMS LA 3ª
SS, SEMANA DE MAX CARGA, PARA BAJAR LA 4ª)

LUNES:

M: 45 ccm + 15 st + 20 T.G.

T: 30" ccp + st + tec

- 10 Diagonales

- 10x200 IT

- 15x200 IT

- 20x200 IT

MARTES:

1h ccl + 40' gym circuit + 20' str

MIERCOLES:

M: 45 ccm + 15 st + 20 T.G.

T: 30" ccp + st + tec

- 8x1' I:80% con recuperación de 2' a una velocidad de 4' km (500 m)

- 12x1' I:85% con recuperación de 1:30 a 3:45 km (400m)

- 10x2' I:80% con 2' de recuperación a una velocidad de 3'20 (600m)

- 6x4' I: 80% con 4' de recuperación a la velocidad de 4' por km (1km)

JUEVES:

1h cc + 40' gym circuit + 20' str

VIERNES:

M- 50' ccm + st

T- 20' ccp + técnica en cuestas + vallas, reaccion y juegos.

SABADO.

GYM

DOMINGO

Largo en monte.