

Sesión 4:

Objetivo: Aeróbico de Alta Intensidad

- **Entrada en calor 15min.**

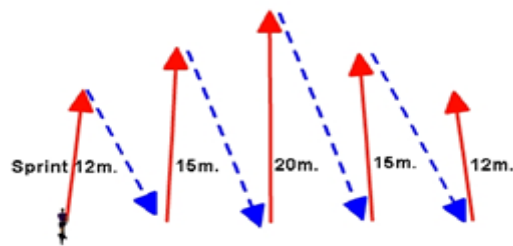
Aeróbico de alta intensidad

- 5 repeticiones de 1000mts. En 4min
- Pausa entre repeticiones 4 minutos
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Estiramiento general 10 minutos.

Sesión 5

Objetivo: Velocidad (SP) y Aeróbico de mediana intensidad (MI)

- Entrada en calor 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- 4 series de sprint en: 12 m; 15m; 20m; 15m; 12m. **(al 95/100%)**
- Recuperación entre repetición: 1min.
- Recuperación entre series: 4'



- **Trote Aeróbico:** 2 series de 20 minutos de carrera continua a mediana intensidad entre el 70% a 75% de la Fc. Máxima, pausa de 5 minutos entre series.
- 15 minutos Fortalecimiento Zona Media “CORE”
- Elongación general 10 minutos

SEMANA 2. (19 al 23 de Diciembre)

Sesión 1.

Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

Sesión 2:

Objetivo: Aeróbico de Alta Intensidad

- **Entrada en calor 15min.**

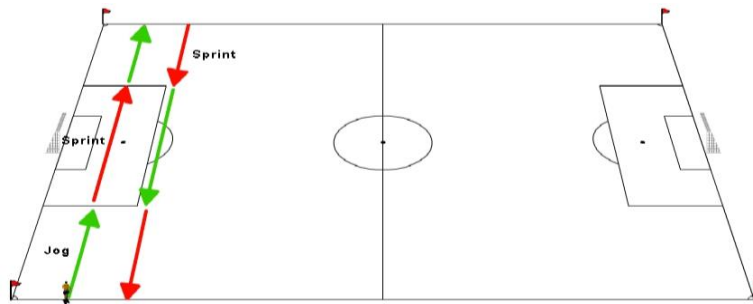
Aeróbico de alta intensidad

- 5 – repeticiones de 1000mts. En 4min
- Pausa entre repeticiones 4 minutos
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Estiramiento general 10 minutos.

Sesión 3:

Objetivo: Habilidad de repetir sprints

- Entrada en calor 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- 5 series de 3 sprints, según gráfico.
- Pausa de 30 segundos entre repeticiones y 4 minutos entre series



- Fortalecimiento zona media 15 minutos.
- Estiramientos 10 minutos

Sesión 4:

Objetivo: Aeróbico alta intensidad HI

- Entrada en calor 15 minutos
- Aeróbico de alta intensidad
 - Serie 1: 10rep. de 75mts. en 15seg. x 15seg. de pausa
 - Serie2: 6rep. de 150mts. en 30seg. x 30seg. de pausa
 - Serie 3: 4 rep. de 225mts. en 45seg. x 45seg. de pausa
 - Pausa entre series – 3 minutos
 - Intensidad – al 90% de tú Fcmáx

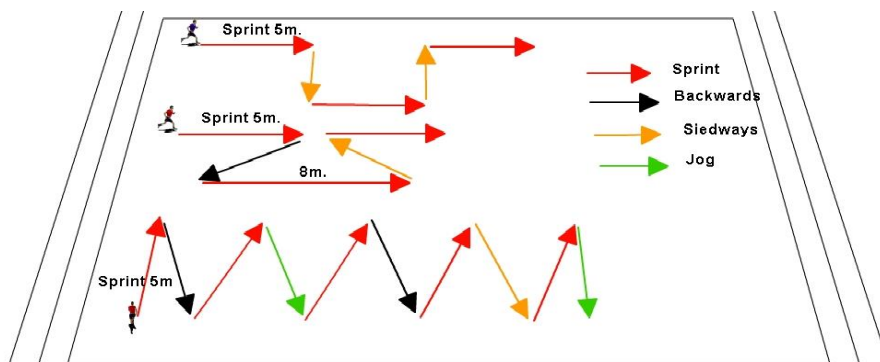


Vuelta a calma y estiramientos estáticos 10 minutos

Sesión 5:

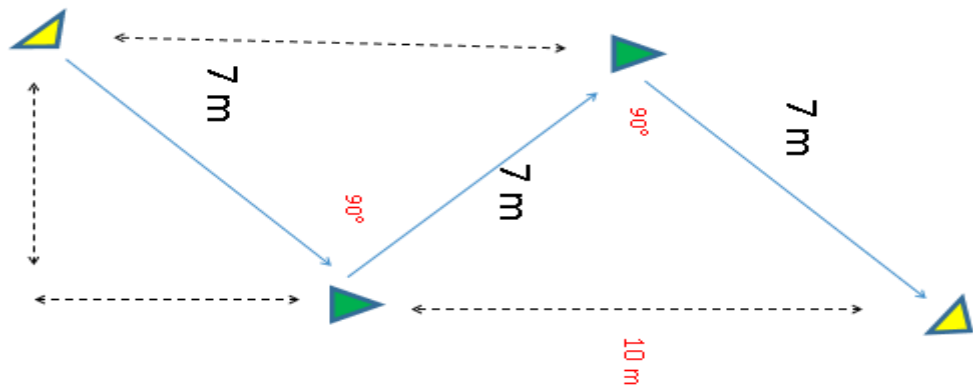
Objetivo: Agilidad y velocidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- **Ejercicio 1:** 2 series de 4 repeticiones por cada ejercicios de agilidad, según gráfico.
- Pausa: 4 minutos entre series



Ejercicio 2:

Test de 7x7x7metros: 4 repeticiones – 1 minuto de pausa entre repeticiones



Árbitro Asistentes CODA: 2 series de 4 repeticiones

- Aeróbico continuo 30 minutos al 70% de fc.máx.
- Fortalecimiento zona media 15 minutos.
- Elongación general 10 minutos

SEMANA 3. (26 al 30 de Diciembre)

Sesión 1.

Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

Sesión 2:

Objetivo: Aeróbico de Alta Intensidad

- **Entrada en calor 15min.**

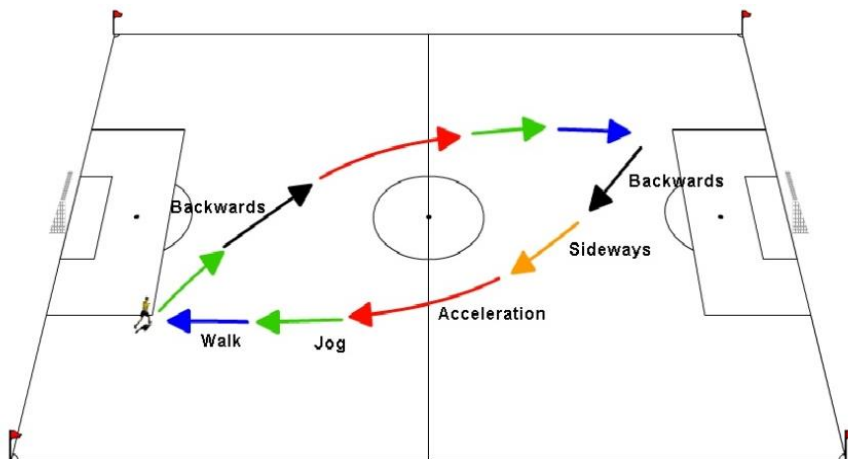
Aeróbico de alta intensidad

- 5 – repeticiones de 1000mts. En 4min
- Pausa entre repeticiones 4 minutos
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Estiramiento general 10 minutos.

Sesión 3:

Objetivo: Agilidad y velocidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- 2 series de 5 vueltas del ejercicio según el gráfico
- Pausa entre series 4 minutos



- Fortalecimiento zona media "CORE" 15 minutos
- Elongamiento general 10 minutos

Sesión 4:

Objetivo: Aeróbico alta intensidad HI

- Entrada en calor 15 minutos
- Aeróbico de alta intensidad
 - Serie 1: 10 rep. de 75mts. en 15seg. x 15seg. de pausa
 - Serie 2: 6 rep. de 150mts. en 30seg. x 30seg. de pausa
 - Serie 3: 4 rep. de 225mts. en 45seg. x 45seg. de pausa
 - Pausa entre series – 3 minutos
 - Intensidad – al 90% de $F_{cm\acute{a}x}$

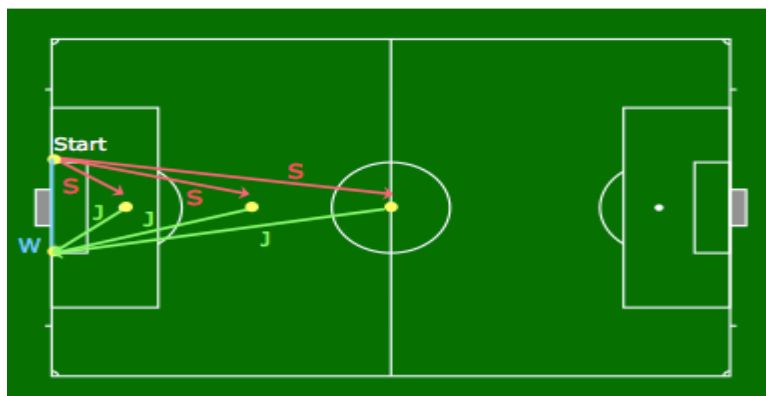


Vuelta a calma y estiramientos estáticos 10 minutos

Sesión 5:

Objetivo: velocidad

- Entrada en calos 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- Ejercicios de velocidad
 - 4 series de 3 repeticiones de diferentes distancias según gráfico
 - Recuperación 3 minutos entre series



- Fortalecimiento zona media 15 minutos
- Estiramientos 10 minutos

SEMANA 4. (2 al 6 de Enero)

Sesión 1.

Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

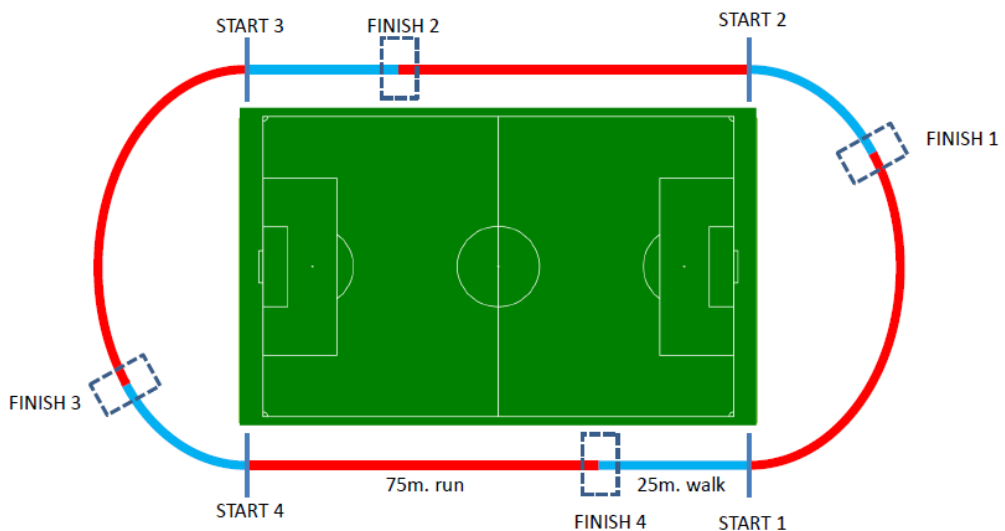
Sesión 2:

Objetivo: Aeróbico de Alta Intensidad

➤ **Entrada en calor 15min.**

Aeróbico de alta intensidad

- Simulacro del test
- 8 vueltas a la pista.
- 32 repeticiones: 75x25m (15x15sec.)



- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Estiramiento general 10 minutos.

Sesión 3.

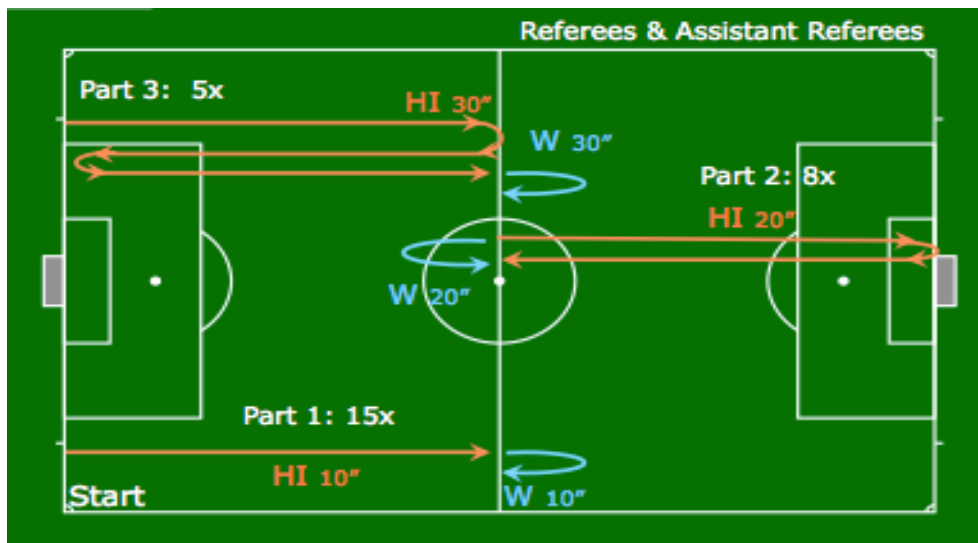
Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10minutos

Sesión 4

Objetivo Alta Intensidad (HI)

- Entrada en calor 15 minutos
- Serie 1: 12rep. de 10x10seg. “Parte 1”
- Serie 2: 8rep. de 20x20seg. “Parte 2”
- Serie 3: 5rep. de 30x30seg. “Parte 3”
- Recuperación entre series: 3 minutos.

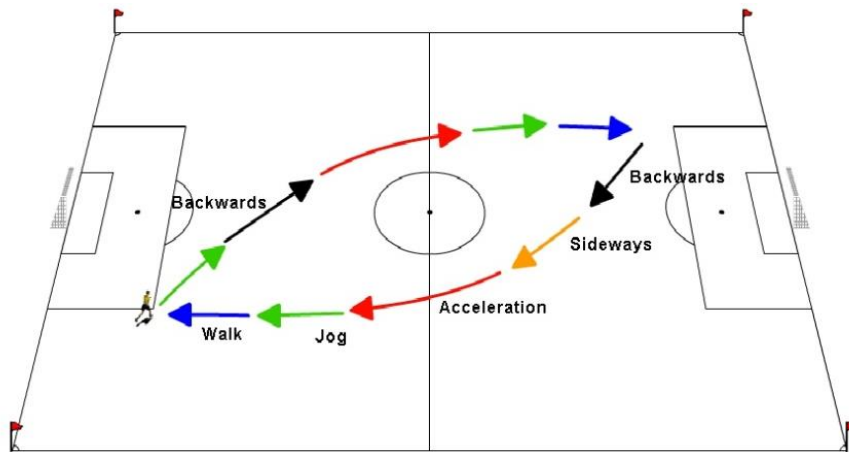


- Fortalecimiento zona media 15 minutos
- Elongación 15 minutos.

Sesión 5:

Objetivo: Agilidad y velocidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- 2 series de 5 vueltas del ejercicio según el gráfico
- Pausa entre series 4 minutos



- Fortalecimiento zona media "CORE" 15 minutos
- Elongamiento general 10 minutos

SEMANA 5. (9 al 13 de Enero)

Sesión 1.

Objetivo: Técnica de carrera y Velocidad

- Entrada en calor 15min.
- Ejercicios de técnica de carreras 20 minutos
- **Ejercicios de velocidad:**
 - Serie 1: 6 repeticiones – 20m (90 to 95% de la velocidad máxima)
 - Serie 2: 5 repeticiones – 30m
 - Serie 3: 4 repeticiones – 40m
 - Pausa entre repeticiones – 1 minuto
 - Pausa entre series 4 minutos
- Ejercicios de fortalecimientos "zona media" CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

Sesión 2:

Objetivo: Aeróbico de Alta Intensidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Aeróbico de alta intensidad
 - Serie 1: 12 rep. de 75mts. en 15seg. x 15seg. de pausa
 - Serie 2: 8 rep. de 150mts. en 30seg. x 30seg. de pausa
 - Serie 3: 6 rep. de 225mts. en 45seg. x 45seg. de pausa
 - Pausa entre series – 3 minutos
 - Intensidad – al 90% de tú Fcmáx



Vuelta a calma y estiramientos estáticos 10 minutos

Sesión 3:

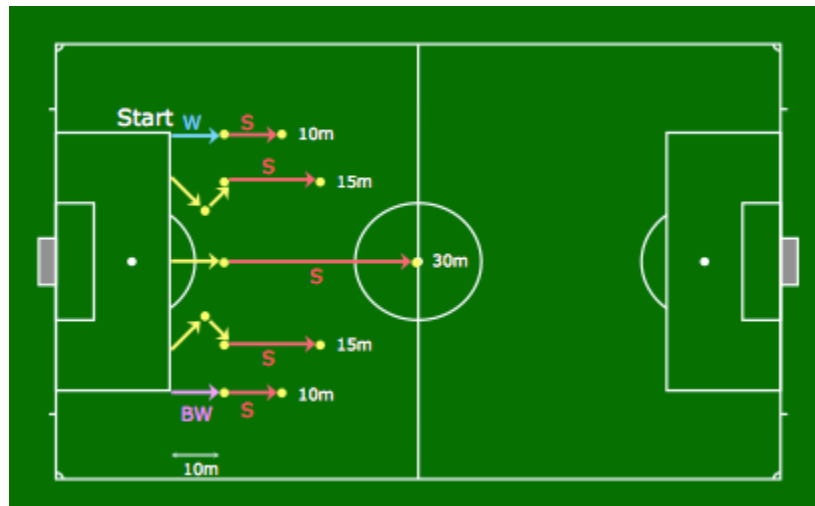
Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

Sesión 4:

Objetivo: Agilidad y velocidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- 4 series de 5 repeticiones de diferentes distancias de ejercicios de agilidad y velocidad, según gráfico. Pausa de 1 minuto entre repeticiones y 4 minutos entre series



- Fortalecimiento zona media 15 minutos.
- Estiramientos 10 minutos

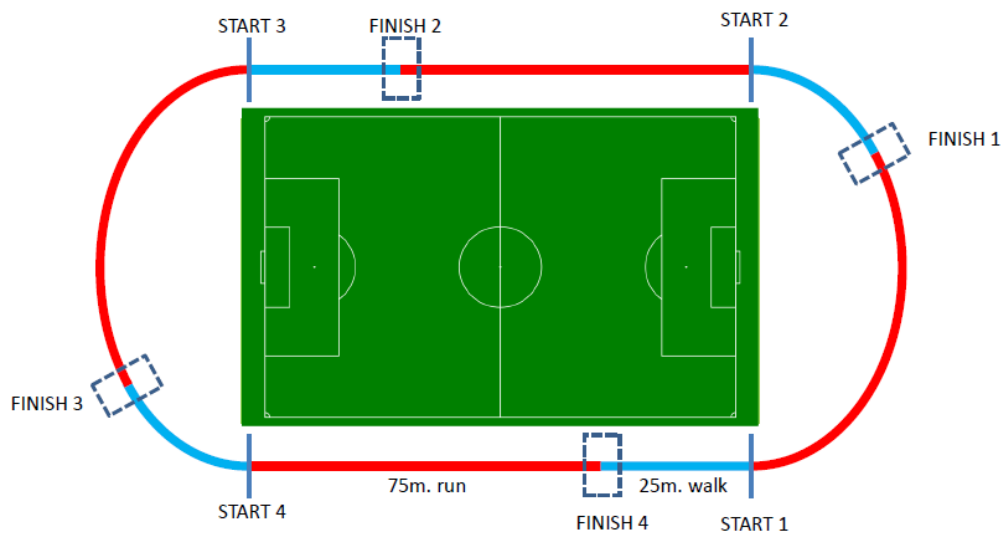
Sesión 5:

Objetivo: Aeróbico de Alta Intensidad

- **Entrada en calor 15min.**

Aeróbico de alta intensidad

- Simulacro del test
- 9 vueltas a la pista.
- 36 repeticiones: 75x25m (15x15sec.)



- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Estiramiento general 10 minutos.

SEMANA 6. (16 al 20 de Enero)

Sesión 1.

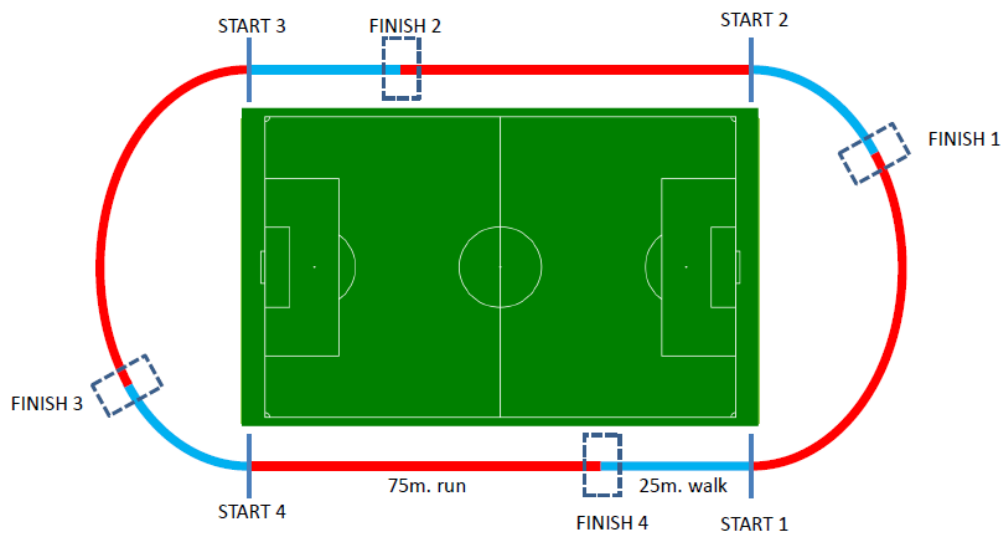
Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

Sesión 2.

Aeróbico alta intensidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Simulacro de test
- 10 vueltas a la pista
- 40 repeticiones: 75x25m (15x15sec.)



- Vuelta a calma: y elongación estática 10 minutos.

Sesión 3.

Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10minutos

Sesión 4:

Objetivo: Técnica de carrera y Velocidad

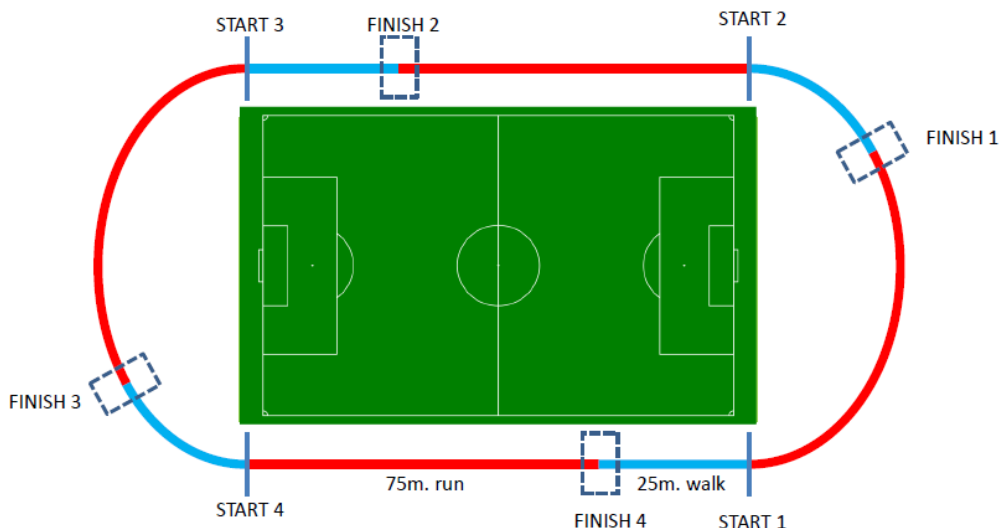
- Entrada en calor 15min.
- Ejercicios de técnica de carreras 20 minutos
- **Ejercicios de velocidad:**

- Serie 1: 6 repeticiones – 20m (90 to 95% de la velocidad máxima)
- Serie 2: 5 repeticiones – 30m
- Serie 3: 4 repeticiones – 40m
- Pausa entre repeticiones – 1 minuto
- Pausa entre series 4 minutos
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

Sesión 5:

Aeróbico alta intensidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Simulacro de test
- 8 vueltas a la pista
- 32 repeticiones: 75x25m (15x15sec.)



- Vuelta a calma: y elongación estática 10 minutos.

SEMANA 7. (24 al 27 de Enero)

Sesión 1.

Objetivo: Regenerativo

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)

- 30 minutos de trote aeróbico regenerativo a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante o actividades ligeras en la piscina)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE STABILITY 10 minutos
- Elongación general 10 minutos

Sesión 2

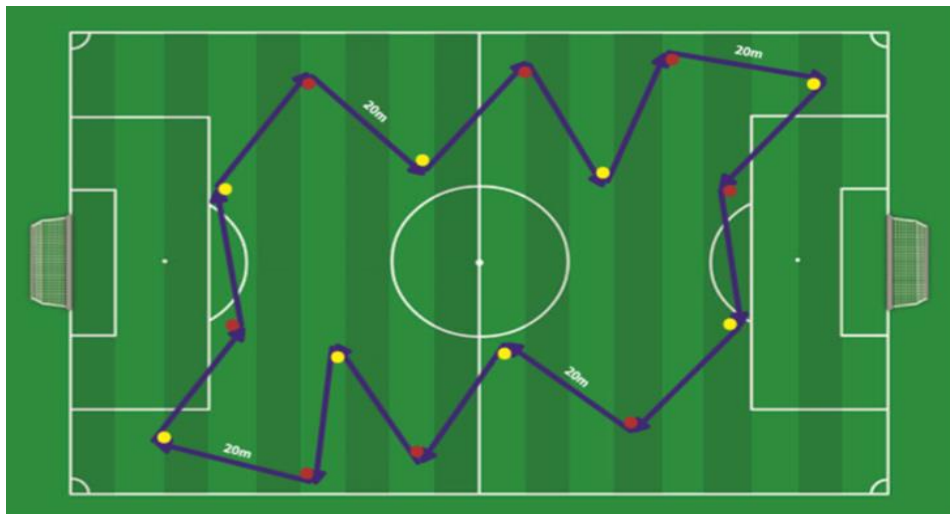
Objetivo Alta Intensidad (HI)

- Entrada en calor 15 minutos

Árbitros: Yo-Yo Dinámico

- **Serie 1:** Nivel 5 a 16.5 (4 vueltas)
 - **Serie 2:** Nivel 15.6 a 17.5 (2 vueltas)
 - **Serie 3:** Nivel 17.6 a 19.5 (2 vueltas)
 - **Recuperación:** 1 minutos entre series
- Fortalecimiento Zona Media 10min. + estiramientos

Trazado del recorrido del YOYO-DINAMICO



Árbitros Asistentes ARIET

Sesión 3:

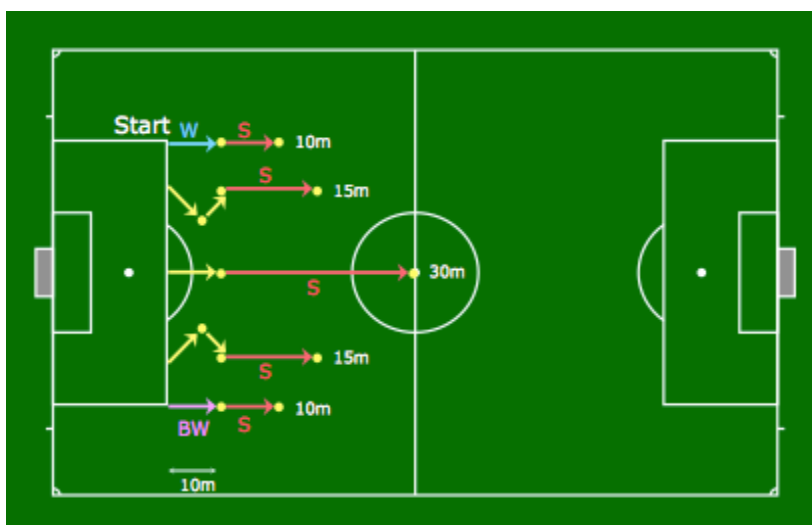
Objetivo: Técnica de carrera y aeróbico

- Entrada en calor 15min. (trote suave más ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos)
- Ejercicios educativos de técnicas de carreras 20 minutos
- 35 a 40 minutos de trote aeróbico a intensidades bajas o moderadas o (andar en bicicleta o caminar o trotar en cinta rodante)
- Ejercicios de fortalecimientos “zona media” CORE 15 minutos
- Elongación general 10minutos

Sesión 4:

Objetivo: Agilidad y velocidad

- Entrada en calor 15 minutos
- Ejercicios educativos de técnicas de carrera 15 minutos
- 4 series de 5 repeticiones de diferentes distancias de ejercicios de agilidad y velocidad, según gráfico. Pausa de 1 minuto entre repeticiones y 4 minutos entre series



- Trote aeróbico continuo 20 minutos intensidad moderada.
- Fortalecimiento zona media 15 minutos.
- Estiramientos 10minutos

Sesión 5:

Objetivo: alta intensidad (HI)

- Entrada en calor 15 minutos
- 3 series de 5 vueltas de (80mts de sprint con cambios de dirección cada 20mts. en 15 a 18seg) ida + 15 a 18seg de trote suave de recuperación y (80mts de sprint con cambios de dirección cada 20mts. en 15seg a 18seg.) vuelta + 15 a 10seg de trote suave de recuperación y repite hasta completar 5 vueltas.
- Recuperación entre series 3 minutos



Árbitros Asistentes ARIET

- Fortalecimiento zona media 10minutos.
- Estiramientos 10minutos