



Entrenamiento previo a la pretemporada

¿Por qué?

Este tipo de trabajo está diseñado para minimizar la pérdida de los beneficios fisiológicos conseguidos durante la temporada pasada. De esta manera tenéis la oportunidad de mantener a la vez que incrementar vuestro nivel físico y poner os más fuertes para la próxima temporada, os permitirá afrontar la pretemporada con garantías para aprovecharla al máximo y conseguir un nivel superior para este nuevo campeonato.

¿Qué sucede si no lo hacemos?

El **Vo2Max** (la máxima capacidad de usar el oxígeno) desciende del 10 – 15% después de 4 semanas de inactividad.

La **Resistencia** disminuye un 25% después de 2 – 4 semanas de inactividad.

El **Umbral de Lactato** desciende después de 40 días de inactividad.

Los **Depósitos de Energía** en forma de glucógeno descienden después de 7 – 10 días de inactividad.

A esta altura de vuestra carrera deportiva ya tenéis que saber como calentar, estirar, como trabajar con sobrecargas y realizar las series de carrera. En las próximas tres semanas habrá este tipo de trabajo y dentro de las cargas de trabajo planteadas cada uno deberá dosificarse para conseguir su máximo.

(Si tenéis alguna duda sobre el trabajo a realizar poneros en contacto conmigo)

Además habrá trabajos para la zona media, ejercicios de coordinación y de técnica y algunos consejos nutricionales. Todo esto con la finalidad antes expuesta de llegar este año a la pretemporada en las mejores condiciones y poder empezar un año que ojala este lleno de éxitos y no solo en lo deportivo.

semana	1 ^a	2 ^a	3 ^a
Lunes	2/8 - CCL 30'+ ZM	9 - Fartleck + Fza	16 - CCM 20' + Fza + CCM 20'
Miércoles	4 - Fartleck + Fza	11 - Fartleck II + ZM	18 - Fartleck II + ZM
Viernes	6 - CCL 40' + ZM	13 - CCM 40' + Fza	20 - CCM 15'+ Fza+ Zm+ CCL 20'
Fin de Semana	7, 8 - Bici 1h.	14, 15 - Bici 1h 30'	Descanso



Sumario de Actividades

CCL – Carrera Continua Lenta (60% del máximo)

CCM – Carrera Continua Media (70 – 75%)

Fartleack – 5' CCL
 5' CCM
 5' cada 100mts, talones al culo, rodillas arriba, de lado, otro lado
 5' CCL
 5' CCM con esprints de 10-15 mts cada 30"
5' CCL
 30'

Fartleack II - 10' CCL

30" Caminando	} x 3
30" CCM	
30" $\frac{3}{4}$	
30" CCL	
<u>30" 100%</u>	
2'30"	

10' CCM
 5' CCL

ZM – Zona Media



[Abs Sup x 30



Abs Inf x 30



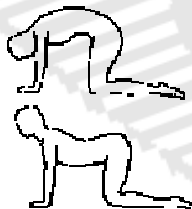
Abs Obl x 30



Lumb x 20] x 2 - 3



1' (30" a cada lado)



1' (10" en cada posición)



1' (10" en cada posición)



Fza – Fuerza



3 x 10



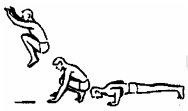
3 x 10



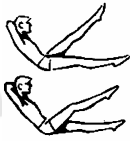
3 x 10



3 x 10



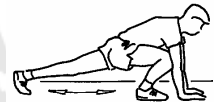
3 x 10



3 x 10



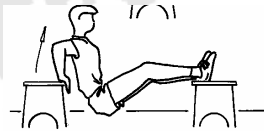
3 x 10



3 x 10



3 x 1'



3 x 10

Estiramientos

