

## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS – MAYO 2022 (III)

### Alevines

Día	Sesión Entrenamiento
<b>Lunes 16</b>	<b>Descanso</b>
<b>Martes 17</b>	<b>Descanso</b>
<b>Miércoles 18</b>	<b>17:30h. – HANGAR</b> Activación: TABATA 12' + ERGO: 10 x 375m 18 / 22 / 20 / 24 / 22 / 26 / 24 / 28 / 26 / 30 c/ 2' Pausa + CORE 30'
<b>Jueves 19</b>	<b>Descanso</b>
<b>Viernes 20</b>	<b>17:30h. – HANGAR</b> Activación 15': Carrera hasta Palau de Congressos + Trabajo en Escaleras e Interválico de carrera + ERGO: 2 x 300m c/ 90" Pausa (Ritmo Test)
<b>Sábado 21</b>	<b>11:45h. – HANGAR</b> Activación 15' + REMO: Trabajo Técnico 90' (10' ejercicios estáticos) Correcciones Técnicas
<b>Domingo 22</b>	<b>11:45h. – HANGAR</b> CORE y Movilidad Articular 15' + REMO: Trabajo Técnico 10Km. + ERGO: 3 x 200m c/ 60" Pausa (Ritmo Test)