

## PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS – MAYO 2022 (III)

### Cadetes – Grupo 1

Día	Sesión Entrenamiento
<b>Lunes 16</b>	<b>Descanso</b>
<b>Martes 17</b>	<b>15:30h. / 17:30h. – HANGAR</b> Carrera Aeróbica 45' + Gym Personal – Día 4
<b>Miércoles 18</b>	<b>15:30h. / 17:30h. – HANGAR</b> Activación: TABATA 12' + REMO: Trabajo Técnico 10Km. + ERGO: 2 x 1000m c/ 90" Pausa (Ritmo Test) + Bici 30'
<b>Jueves 19</b>	<b>15:30h. / 17:30h. – HANGAR</b> CORE y Movilidad Articular 15' + Remo Técnico 60' – Correcciones Técnicas + Gym Personal – Día 5
<b>Viernes 20</b>	<b>15:30h. / 17:30h. – HANGAR</b> Activación: TABATA 12' + REMO: Trabajo Técnico 10Km. + ERGO: 4 x 500m c/ 60" Pausa (Ritmo Test) + Bici 30'
<b>Sábado 21</b>	<b>10:15h. – HANGAR</b> 15' Trabajo Personal en Tierra (Movilidad Articular, CORE, Activación, ...) + REMO: Trabajo Técnico 90' (introducir 10' ejercicios estáticos)
<b>Domingo 22</b>	<b>10:15h. – HANGAR</b> 15' Trabajo Personal en Tierra (Movilidad Articular, CORE, Activación, ...) + REMO: Trabajo Técnico 12Km / 14Km. + ERGO: 8 x 250m c/ 30" Pausa (Ritmo Test)