

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS – MAYO 2022 (III)

Cadetes – Grupo 2

Día	Sesión Entrenamiento
Lunes 16	Descanso
Martes 17	17:30h. – HANGAR Activación 15' + ERGO: 2 x 750m c/ 90" Pausa (Ritmo Test) + Bici 30' + CORE 30'
Miércoles 18	17:30h. – HANGAR Activación: TABATA 12' + Carrera 45' + GYM 80% - 8 Ejercicios – 4 x 8 (10) – Tren Inferior
Jueves 19	Descanso
Viernes 20	17:30h. – HANGAR Activación: TABATA 12' + ERGO: 3 x 500m c/ 60" Pausa (Ritmo Test) + GYM 80% - 8 Ejercicios – 4 x 8 (10) – Tren Superior
Sábado 21	11:45h. – HANGAR Activación 15' + REMO: Trabajo Técnico 90' (10' ejercicios estáticos) Correcciones Técnicas
Domingo 22	11:45h. – HANGAR CORE y Movilidad Articular 15' + REMO: Trabajo Técnico 10Km. + ERGO: 6 x 250m c/ 30" Pausa (Ritmo Test)