

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS – MAYO 2022 (III)

Infantiles

Día	Sesión Entrenamiento
Lunes 16	<p>17:30h. – HANGAR Remo Técnico 90' – 12Km. Correcciones Técnicas</p>
Martes 17	<p>Descanso</p>
Miércoles 18	<p>17:30h. – HANGAR Activación: TABATA 12' + ERGO: 10 x 750m 18 / 22 / 20 / 24 / 22 / 26 / 24 / 28 / 26 / 30 c/ 2' Pausa + CORE 30'</p>
Jueves 19	<p>Descanso</p>
Viernes 20	<p>17:30h. – HANGAR Activación 15': Carrera hasta Palau de Congressos + Trabajo en Escaleras e Interválico de carrera + ERGO: 2 x 500m c/ 90" Pausa (Ritmo Test)</p>
Sábado 21	<p>11:45h. – HANGAR Activación 15' + REMO: Trabajo Técnico 90' (10' ejercicios estáticos) Correcciones Técnicas</p>
Domingo 22	<p>11:45h. – HANGAR CORE y Movilidad Articular 15' + REMO: Trabajo Técnico 10Km. + ERGO: 3 x 333m c/ 60" Pausa (Ritmo Test)</p>