

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS – MAYO 2022 (III)

Juveniles y Seniors

Día	Sesión Entrenamiento
Lunes 16	Descanso
Martes 17	15:30h. – HANGAR Carrera Aeróbica 45' + Gym Personal – Día 4
Miércoles 18	15:30h. – HANGAR Activación: TABATA 10' + REMO: Trabajo Técnico 10Km. + ERGO: 2 x 1000m c/ 90" Pausa (Ritmo Test) + Bici 30'
Jueves 19	15:30h. – HANGAR CORE y Movilidad Articular 15' + Remo Técnico 60' – Correcciones Técnicas + Gym Personal – Día 5
Viernes 20	15:30h. – HANGAR Activación: TABATA 10' + REMO: Trabajo Técnico 10Km. + ERGO: 4 x 500m c/ 60" Pausa (Ritmo Test) + Bici 30'
Sábado 21	8:45h. – HANGAR 15' Trabajo Personal en Tierra (Movilidad Articular, CORE, Activación, ...) + REMO: Trabajo Técnico 90' (introducir 10' ejercicios estáticos) ----- 10:30h. – HANGAR Sesión Formativa RP3 y práctica en simuladores
Domingo 22	8:45h. – HANGAR 15' Trabajo Personal en Tierra (Movilidad Articular, CORE, Activación, ...) + REMO: Trabajo Técnico 12Km / 14Km. + ERGO: 8 x 250m c/ 30" Pausa (Ritmo Test)