

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS – MAYO 2022 (III)

Coastal Rowing

| Día | Sesión Entrenamiento |
|---------------------|---|
| Lunes 16 | Descanso |
| Martes 17 | Horario Personal – CLUB CORE 20' + ERGO 10Km – (1000m en U.Ae. (18ppm) + 1500m en U.An. (24ppm)) x 4 |
| Miércoles 18 | Horario Personal – CLUB Carrera 30' + Gym 80% - 8 Ejercicios – 4 x 8 (10) – Tren Inferior |
| Jueves 19 | Horario Personal – CLUB CORE 15' + ERGO: 10 x 750m 16 / 20 / 18 / 22 / 20 / 24 / 22 / 26 / 24 / 28 c/ 2' Pausa + Flexibilidad |
| Viernes 20 | Horario Personal – CLUB Aeróbico Libre Elección 30' + Gym 80% - 8 Ejercicios – 4 x 8 (10) – Tren Superior + Trabajo Flexibilidad cadenas anterior y posterior |
| Sábado 21 | Horario Personal – CLUB Remo Técnico 60' ----- 10:30h. – HANGAR Sesión Formativa RP3 y práctica en simuladores (OPCIONAL) |
| Domingo 22 | 11:00h. - CLUB Remo Técnico Larga Duración Correcciones técnicas 11:00h. – Grupo Competición Inscripción vía Grupo WhatsApp al lanzar la convocatoria. <i>Se organizarán tripulaciones y horarios en función de los niveles.</i> |