

PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTOS – MAYO 2022 (III)

Masters

Día	Sesión Entrenamiento
Lunes 16	Descanso
Martes 17	Horario Personal – CLUB Carrera 30' + Gym Personal Día 3
Miércoles 18	13:00h. – HANGAR REMO: 4 x (4 x 2') c/1' mp y 4' MP 1r Bloque: 26 – 2º Bloque: 28 – 3r Bloque: 30 – 4º Bloque: 32 ----- Horario Personal – CLUB CORE y Movilidad Articular 15' + ERGO: 4 x (4 x 2') c/1' mp y 4' MP 1r Bloque: 26 – 2º Bloque: 28 – 3r Bloque: 30 – 4º Bloque: 32
Jueves 19	Horario Personal – CLUB Activación 15' + Gym Personal Día 4
Viernes 20	Horario Personal – CLUB CORE y Movilidad Articular 15' + ERGO: 2 x 500m c/ 90" Pausa (Ritmo Test) + CORE 30'
Sábado 21	7:15h. – HANGAR REMO: Trabajo Técnico 90' (introducir 10' ejercicios estáticos) ----- 10:30h. – HANGAR Sesión Formativa RP3 y práctica en simuladores
Domingo 22	7:15h. – HANGAR REMO: Trabajo Técnico 12Km. + ERGO: 3 x 333m c/ 60" Pausa (Ritmo Test)