

PLAN VERANO 07. SENIOR "A" NACIONAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
R2	F	R3	F	R4		
13	14	15	16	17	18	19
R5	F	R6	F	R7		
20	21	22	23	24	25	26
R8	F	R9	F	R10		
27	28	29	30	31		
R11	F	R12	F	R13		

R1: Carrera Continua. 2x20 min.

R2: 10' de Carrera Continua + 10 series de 2' cada 30"

R3: 20 x 50 m. con descansos de 20" .

R4: Carrera Continua 30 min.

R5: Carrera Continua 3 x12" cada 1'30"

R6: 10' carrera continua + 10 x 15 m. con descansos de 15"

R7: 3x12 min de Carrera Continua con p.p.m entre 150-170

R8: 4 x 8 min de Carrera Continua.

R9: 2x15 min de Carrera Continua.

R10: 1x10 min. + 4x200 m cada 30" + 10x50 m cada 15"

R11: Carrera continua 45 min. con p.pm. 160-180

R12: Carrera a ritmos diferentes durante 40' combinando sprint y trote

R13: 7x4 min. a ritmo fuerte (ppm = 170) cada 1,30"

MUY IMPORTANTE. TRABAJO DE FLEXIBILIDAD : TODOS LOS DIAS 15 A 20 MIN.

TRABAJO ABDOMINAL Y LUMBAR: 500 Y 100 TODOS LOS DIAS

F: CIRCUITO TRABAJO NATURAL: Realiza 3 vueltas al siguiente circuito con 15" de descanso por posta y realiza el máximo número de repeticiones en cada ejercicio, salvo en los que se te marque el número a realizar.

1. Flexiones con palmas abiertas
2. Dominadas
3. Fondos de tríceps
4. Bíceps colgados de la barra
5. Elevaciones laterales de peso(garrafas de agua 5l) 15 rep.
6. Fondos de brazos con palmas hacia dentro
7. Elevaciones frontales de peso (Idem a laterales)
8. Semi sentadillas a una pierna (12 repeticiones por pierna).

CONSEJOS NUTRICIONALES

Realizad 5 Tomas Diarias (Desayuno, Almuerzo, Comida, Merienda, Cena).

Desayunad Todos Los Días, y Recordad que es la comida más importante del día. El desayuno debe de contener una ración de lácteos, cereales y fruta.

Tomad una ración de verdura cruda al día en las comidas principales, ensaladas variadas

Tomad a la semana 4 raciones de carne , dos de blanca y dos de roja

Tomad 4 raciones de pescado a la semana, (2 de blanco y dos de azul)

No toméis más de 4 huevos a la semana, en caso de hacerlo retire la yema

No os excedáis con el alcohol, solo aporta calorías y ningún beneficio nutricional

No abuséis de la sal ni de productos prefabricados, ya que estos son muy ricos en grasa y un alto contenido en sal.

Bebed mucho agua, de dos a 3 litros diarios

Carlos. Preparador Físico NBTorrent.

ÁNIMO Y ENTRENAD!!!!