



El período de transición es aquel que transcurre entre el final de temporada y el inicio de la siguiente pretemporada , es decir entre mediados de Junio y Septiembre (Cadetes)

A continuación se mostrará un cuadrante en el cual se presenta una programación de contenidos para realizar 3 semanas antes de llegar a la pretemporada.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carrera continua (2 x12´) 140-170 pulsaciones/min *Trabajo CORE entre series	<i>libre</i>	Carrera continua (10´)+ 2 Series del circuito de fuerza <i>(ver ejemplo)</i>	<i>libre</i>	Carrera continua (3 x10´) 140-170 puls/min *Trabajo CORE entre series
Carrera continua (2x 15´) + *Trabajo CORE entre series	<i>libre</i>	Carrera continua (10´)+ 3 Series del circuito de fuerza <i>(ver ejemplo)</i>	<i>libre</i>	Carrera continua (cambios ritmo) (2 x10´) 140-160 puls/min Cada 30" ritmo norma, se acelera 10" *Trabajo CORE entre series
Carrera continua (2 x20´) 140-170 puls/min *Trabajo CORE entre series	<i>libre</i>	Carrera continua (10´)+ 3 Series del circuito de fuerza <i>(ver ejemplo)</i>	<i>libre</i>	Carrera continua (cambios ritmo) (2 x12´) 140-160 puls/min Cada 30" ritmo norma, se acelera 10" *Trabajo CORE entre series

- En cada entrenamiento se debe incluir un **calentamiento previo**:

3-5´c.c + 2-3´estiramientos+7-8´movilidad general

- Al final de los entrenamientos debemos realizar **estiramientos** como parte de vuelta a la calma.



- Importancia de hacer el trabajo a primeras horas o últimas del día, cuando hace menos calor. Además muy recomendable tener una buena hidratación antes, durante y después del ejercicio.

* Trabajo de CORE:

	<p><u>Puente frontal:</u> aguantar posición como en la imagen durante 15-20".</p> <p>*Variantes: quitar algún apoyo</p>
	<p><u>Puente lateral:</u> aguantar posición como en la imagen durante 15-20" por cada lado.</p> <p>*Variantes: Levantar pierna</p>
	<p><u>Lumbar:</u> mover brazos alternativamente con codos estirados durante 15-20"</p>
	<p><u>Superman:</u> Mantener posición como en la imagen con brazo y pierna opuesta estirados. Aguantar posición durante 10-15" por cada lado.</p>



Este plan forma parte de un trabajo general, dentro del período vacacional en el que se da una guía de trabajo para las 3 semanas previas al inicio de la pretemporada con el equipo.

Es MUY IMPORTANTE no llegar al inicio de la pretemporada sin hacer ningún trabajo ya que aumentará el riesgo de sobrecargas y lesiones durante la misma.

Ejemplos Circuito de fuerza

	Nº 1 - SENTADILLAS Repeticiones: 10-15		Nº 2 - FONDOS Repeticiones: 10		Nº 3 - ABDOMINALES - Cortos Repeticiones: 15-20 <i>* El dibujo NO representa de forma adecuada cómo hacer el ejercicio (codos abiertos, NO tirar del cuello)</i>
	Nº 4 - Glúteo Repeticiones: 10		Nº 5 - Lumbares Repeticiones: 10-15		Nº 6 - ZANCADAS Repeticiones: 6-8 cada pierna
	Nº 7 TRICEPS Repeticiones: 10		Nº 8 - PIERNAS - Abducción cadera Repeticiones: 10-15 (cada pierna)		

Hacer 2-3 series(según lo que toque). Se hace un ejercicio y seguidamente sin descanso el siguiente, así, hasta completar todos. Estiramos 2-3' y pasamos a hacer siguiente serie.