



JUVENTUD SANSE.

-PERÍODO TRANSICIÓN (JUVENILES / SENIORS) -

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 mediados de agosto(juveniles/aficionados)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Carrera continua (2 x12') 140-170 pulsaciones/min *Trabajo CORE entre series	libre	Carrera continua (15') + Fuerza(2 serie) <u>Circuito A</u>	libre	Carrera continua (2 x15') 140-170 puls/min *Trabajo CORE entre series
Carrera continua (15') + Fuerza(2 series) <u>Circuito A</u>	libre	Carrera continua (2 x20') 140-170 puls/min *Trabajo CORE entre series	libre	Carrera continua (15') + Fuerza(2 series) <u>Circuito B</u>
Carrera continua (3x15') 140-170 puls/min *Trabajo CORE entre series	Carrera continua (20') + Fuerza(3 series) <u>Circuito A</u>	libre	Carrera continua (2 x25') 140-170 puls/min *Trabajo CORE entre series	Carrera continua (20') + Fuerza(3 series) <u>Circuito B</u>
Carrera continua (20') + Fuerza (3 series) <u>Circuito A</u>	Carrera continua variable (3 x8') 2 opciones: Cada 30" se aumenta ritmo 10". - Cada 45" se aumenta durante 15" *Pausa entre series 5'estiramientos	libre	Carrera continua (20') + Fuerza(3 series) <u>Circuito B</u>	Carrera continua variable (3 x10') 2 opciones: - Cada 30" se aumenta durante 10". - Cada 45" se aumenta durante 15" *Pausa entre series 5'estiramientos



JUVENTUD SANSE.

-PERÍODO TRANSICIÓN (JUVENILES / SENIORS) -

- 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.

* En los días de trabajo de carrera continua se incluirá dentro de las pausas, trabajo de CORE, realizando 3-4 de series de cada uno de los siguientes ejercicios (Se pueden incluir variantes de estos ejercicios)

	<p><u>Puente frontal</u>: aguantar posición como en la imagen durante 20-30".</p> <p>*Variantes: quitar algún apoyo</p>
	<p><u>Puente lateral</u>: aguantar posición como en la imagen durante 20-30" 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 20-30" por cada lado.</p>




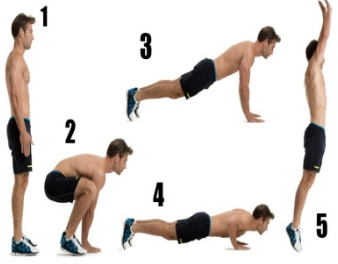
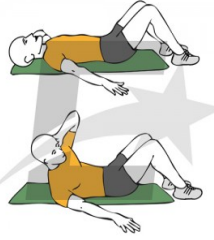




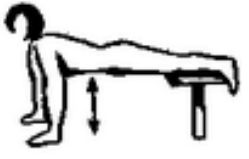

Circuito : Fuerza general -A

Observaciones : circuito fuerza resistencia

	<p>Nº 1 - SENTADILLAS</p> <p>Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p>		<p>Nº 2 - FONDOS</p> <p>Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p>		<p>Nº 3 - ABDOMINALES - Cortos</p> <p>Repeticiones: 15-20 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p> <p><i>* El dibujo NO representa de forma adecuada cómo hacer el ejercicio (codos abiertos, NO tirar del cuello)</i></p>
	<p>Nº 4 - Glúteo</p> <p>Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p>		<p>Nº 5 - TRICEPS</p> <p>Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p>		<p>Nº 6 - SPLIT</p> <p>Repeticiones: 6-8 cada pierna Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p>
	<p>Nº 7 - TRONCO</p> <p>Repeticiones: 15-20 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p> <p><i>* El dibujo NO representa de forma adecuada cómo hacer el ejercicio (evitar hiper extensión)</i></p>		<p>Nº 8 - Gato</p> <p>Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p> <p><i>* movimiento lento y controlado</i></p>		<p>Nº9 Peso muerto 1 pierna</p> <p>Repeticiones: 8-10 cada pierna Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2: (entre series)</p> <p><i>* movimiento lento y controlado</i></p>

Circuito : Fuerza general -B

Observaciones : circuito fuerza resistencia

 <p>Nº 1 - Sentadillas 1 pie Repeticiones: 10-12 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>	 <p>Nº 2 - Completos Repeticiones: 8-12 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>	 <p>Nº 3 - Oblicuos Repeticiones: 15-20 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>
 <p>Nº 4 - Glúteo Repeticiones: 10-12 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>	 <p>Nº 5 - ABDOMINALES - PSOAS ILIACO Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>	 <p>Nº 6 - TRICEPS(brazo juntos) Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>
 <p>Nº 7 - LUMBARES Repeticiones: 15-20 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:' <i>* El dibujo NO representa de forma adecuada cómo hacer el ejercicio (evitar hiper extensión)</i></p>	 <p>Nº 8 - PECTORALES(Brazos separados) Repeticiones: 10-15 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>	 <p>Nº 9 - PIERNAS - Aducción Repeticiones: 15-20 Micropausa = cambio ejercicio Macropausa = 2:'</p>



JUVENTUD SANSE.

-PERÍODO TRANSICIÓN (JUVENILES / SENIORS) -

Este plan forma parte de un trabajo general, dentro del período vacacional en el que se da una guía de trabajo para 4 semanas. Hasta finales de julio se recomienda descanso activo a través de actividades alternativas (natación, tenis, Rutas en bici, senderismo...) y recuperarse bien si acabamos la temporada con algún tipo de molestia y lesión.