

WORKOUT CAZADOR

VELOCIDAD Y PLIOMETRÍA X3

SEM 1 NIVEL 1	SEM 2 NIVEL 2	SEM 3 NIVEL 3	SEM 4 NIVEL 4	SEM 5 NIVEL 5	SEM 6 NIVEL 5
DÍA 1					
Carrera lineal corta, salida de diferentes posiciones 10 SER X 5"	Escalerita avanza 2 cuadradito, vuelvo 1 + saltos soga 5 SER X 4 + 40 REPS	Escalerita de costado, avanza con pierna derecha extendida, vuelvo con pierna izquierda 5 SER X 8 REPS	Drop jumps + saltos a un pie a cajón 40cm 5 SERIES X 10 REPS	Hacer un cuadrado con vallas, saltos adelante, atrás y costados 4 SER X 10 REPS	Salto en sentadilla búlgara con mancuernas 5 SER X 10 REPS
Carrera lineal + vuelta hacia atrás 10mts 5 SER X 5 REPS	Salto a un pie a step + salto valla a 2 pies y a 1 pie lateral 4 SER X 10 + 4 REPS	Armo un "Z" con conitos y hago carrera con cambios de dirección, vuelvo con un pique corto 6 SER X 4 REPS	Velocidad de arranque (salida acostado piso) y freno 10mts 4 SERIES	Salto lateral a un pie entre cajones 40cm 4 SER X 10 REPS	Salto en alto con barra 5 SER X 10 REPS
3 saltos a un pie con c/pie + velocidad 5mts 5 SER X 5 REPS	Dos saltos (rodillas extendidas) en el lugar + aceleración 5mts 6 SERIES	Salto a un pie en búlgara + saltos rana en largo + patinador 2 SER X 10 REPS	Carrera haciendo un "8" entre dos conos (x2) + sprint 5mts 6 SERIES	Sprint 100mts en 25" 4 SERIES	Velocidad asistida y resistida 50mts 5 SERIES
Escalerita coordinativa abro y cierro pies (ida y vuelta) 5 SER X 5 REPS	Sprint lineal 30mts 6 SERIES	Sprint lineal 50mts 4 SERIES	Velocidad máxima 50mts 6 SERIES	Velocidad máxima 100mts 4 SERIES	Velocidad máxima 80mts 5 SERIES
DÍA 2					
Al costado de la escalera meto un pie por cuadradito (ida y vuelta) 5 SER X 5 REPS	Al costado de la escalera meto un pie por cuadradito y paso al otro lado (ida y vuelta) 6 SER X 4 REPS	Salto en largo a 2 pies + salto en largo a 1 pie 3 SER X 5 REPS	De cajón alto caigo a 2 pies y salto a cajón altura media 8 SER X 2 REPS	Salto al cajón a 1 pie + 2 pies 4 SER X 8 REPS	Salto en alto a un pie con mancuernas 5 SER X 10 REPS
Skipping lateral + salto y entro en c/cuadradito (ida y vuelta) 5 SER X 5 REPS	Sprint 5mts ida y vuelta 6 SERIES	Salto desde altura media caigo a 1 pie + alto 1 pie + caigo 2 pies 2 SER X 6 REPS	Salto soga a 1 y 2 pies (40) + saltos largo a 1 pie 4 SER X 10 REPS	Drop jump con salto en largo 4 SER X 6 REPS	Estocadas con salto con mancuernas 5 SER X 10 REPS
Repiqueo 10" + sprint lineal 10mts 5 SER X 5 REPS	3 saltos rana + velocidad 10mts 5 SERIES	Carrera slalom (5 conos) + aceleración 20mts 5 SERIES	Velocidad asistida y resistida 80mts 20" 8 SERIES	Velocidad asistida y resistida 50mts 4 SERIES	Velocidad máxima 5mts ida y vuelta 5 SER X 4 REPS
Salto de soga 5 SER X 30 REPS	Salto de soga a un pie 5 SER X 30 REPS	En 20mts velocidad de arranque y freno 6 SERIES	Velocidad máxima 40mts 4 SERIES	Velocidad 110mts en 30" 4 SERIES	Velocidad 20mts en 8" 5 SERIES
DÍA 3					
Pasaje lateral vallas a un lado y al otro + sprint lineal 5mts 5 SER X 4 REPS	Salidas de diferentes posiciones + sprint 5mts 6 SERIES	Salto 2 vallas frontal + salto lateral valla a un pie 5 SER X 4 REPS	Salto en alto con mancuernas (x5) + salto en largo sin carga 6 SERIES	Salto al cajón + drop jump 4 SER X 8 REPS	Sentadilla con salto con barra + patinador 5 SER X 10 REPS
Patinador x3 + sprint lineal 10mts 5 SER X 5 REPS	Prisioneros entre steps 5 SER X 40 REPS	Prisioneros entre steps 3 SER X 20 REPS	Drop jumps 5 SER X 10 REPS	Drop jumps a 1 pie altura media 4 SER X 8 REPS	Salto lateral valla con 2 pies + salto en largo caigo a un pie 5 SER X 6 REPS
Salto soga a un pie 4 SER X 30 REPS	Salto 2 vallas + sprint 10mts 5 SER X 4 REPS	Sprint con cambios de dirección (5 conos zig zag) + aceleración 5mts 5 SERIES	Velocidad resistida 20mts + velocidad máxima 30mts 6 SERIES	Velocidad máxima 5mts ida y vuelta 4 SER X 4 REPS	Velocidad asistida y resistida 50mts 5 SERIES
Sprint 30mts 4 SERIES	Sprint 30mts 6 SERIES	En 10mts velocidad de arranque y freno 6 SERIES	Sprint 120mts en 35" 3 SERIES	Velocidad 20mts en 8" 4 SERIES	Sprint 100mts en 25" 5 SERIES