**Periodo**: Preparación COMPETENCIA

**Fecha**: 13/10/2021

|  |  |
| --- | --- |
| **Día** | **Trabajo Central** |
| LUNES | **MULTILANZAMIENTOS**  6/2 bala adelante (liviana) contra la red  3/2 c/l lanz. tipo disco (liviano) contra la red  3/2 c/l lanz. tipo martillo arrodillado (liviano) contra la red  **PESAS**  6(8) tríceps con barra sentado  **PASADAS**  3 Saltos ranas + 10 metros velocidad / 3 repeticiones (pausa 3 min) |
| MARTES | Gimnasio Día 1 |
| MIERCOLES | **MOVILIDAD**  *3 RONDAS DE:*  10 mov. De hombros por encima de la cabeza por elástico ( según prueba)  10 cruces  10 v- ups  PAUSA entre rondas 1min  **LANZAMIENTOS**  10 lanzamientos livianos lentos  6 Lanzamientos completos (peso reglamentario)  10 lanzamientos en posición de fuerza liviano  **PESAS**  6(10)/3 Banco plano con elevación de cadera isométrica pausa 2 min  4 /3 lanzamiento de disco desde pecho pausa 2 min |
| JUEVES | Gimnasio Día 2 |
| VIERNES | **PESAS**  6 (8)/3 vuelos frontales y laterales sentado  6(8) /3 press de hombros  4(10) /3 segundo tiempo  **PASADAS**  40 metros x 2 **Pausa 3min**  30 metros x 2 **pausa 2 min**  20 metros x 3 **pausa 2 min** |
| SÁBADO | Gimnasio Día 3 |
| DOMINGO | DESCANSO |