**Periodo**: General

**Fecha: 8/11/21**

|  |  |
| --- | --- |
| **Día** | **Trabajo Central** |
| LUNES | **ENTRADA EN CALOR ESPECIFICO**  3 RONDAS:   * 10 sentadillas con salto * 10 flexiones de brazos * 10 20 twist ruso   **PARTE PRINCIPAL**   * 8/4 Saltos bipodales en tribuna * 8/4 Saltos gemelos en tribuna * 5/3 c/l saltos patacoja * 4/3 c/l lanzamiento de pecho arrodillado con caída en estocada * 4/3 c/l lanzamiento contra el piso con caída en estocada * 4/3 c/l lanzamiento de pecho arrodillado con caída bipodal   PAUSA ENTRE EJERCICIOS 2 MIN  **PESAS**   * 5/3 sentadilla de arranque * 5(10) /3 cluster (peso de cargada) |
| MARTES | Gimnasio Día 1 |
| MIERCOLES | **ENTRADA EN CALOR ESPECIFICO**  3 RONDAS:   * 16 Rodillas al pecho colgado cruzado * 10 Press tras nuca con baston acostado (boca abajo) * 10 V-ups + roll lateral   **PARTE PRINCIPAL**   * 30 c/l lanzamientos de bocha posición de fuerza (disco sin movimiento brazo libre) * 10 lanzamientos de posición de fuerza implemento liviano * (10 rep disco y bala / 8rep jabalina y martillo) lanzamientos completos implemento liviano   **PESAS**   * 8/3 Movilidad de hombro pesada arrodillado (barra corta) * 8(14) /3 arranque |
| JUEVES | Gimnasio Día 2 |
| VIERNES | **TRINEO**  30 metros x 3/2 **pausa 2 min**  20 metros x 3/2 **pausa 2 min**  **PESAS**  8/3 Estocadas con salto (discos en mano)  6/3 sentadilla unipodal (peso al pecho) |
| SÁBADO | Gimnasio Día 3 |
| DOMINGO | DESCANSO |