**Periodo**: General

**Fecha: 8/11/21**

|  |  |
| --- | --- |
| **Día** | **Trabajo Central** |
| LUNES | **ENTRADA EN CALOR ESPECIFICO**  3 RONDAS:   * 16 Rodillas al pecho colgado cruzado * 10 V-ups invertido * 10 péndulos laterales con piernas extendidas boca arriba   **PARTE PRINCIPAL**   * 5/2 Saltos bipodal a la arena desde step * 5 suspendido con caída en carrera colchón con step 3 pasos de carrera (triple con 3 pasos y ddi/iid) * 5 saltos al colchón con step 3 pasos de carrera (triple con 3 pasos y ddi/iid) * 2 mediciones de tabla * 3 saltos completos   **PESAS**   * 6(10) /3 cargada + sentadilla por delante |
| MARTES | Gimnasio Día 1 |
| MIERCOLES | **ENTRADA EN CALOR ESPECIFICO**  3 RONDAS:   * 10 sentadillas cosacks * 10 v ups * 10 20 twist ruso   **PARTE PRINCIPAL**   * 8/3 Saltos bipodales en tribuna pausa 1´ * 8/3 Saltos gemelos en tribuna pausa 1´ * 5/3 c/l saltos patacoja   **TRINEO**   * 30 metros x 3/1 **pausa 2 min** * 20 metros x 3/1 **pausa 2 min** * 30 metros carrera saltada x 3/1 **pausa 2 min** * 20 metros carrera saltada x 3/1 **pausa 2 min** |
| JUEVES | Gimnasio Día 2 |
| VIERNES | **ENTRADA EN CALOR ESPECIFICO**  3 RONDAS movilidad de vallas (5 vallas):   * 3 Balanceos laterales * 2/c/l rodilla alta * 4 con vallas separada buscando altura (suspendido continuo)   **PARTE PRINCIPAL**   * 8/3 Saltos bipodales en tribuna pausa 1´ * 8/3 Saltos gemelos en tribuna pausa 1´ * 5/3 c/l saltos patacoja   **PESAS**  8/3 Estocadas con salto (discos en mano)  6/3 sentadilla unipodal (peso al pecho) |
| SÁBADO | Gimnasio Día 3 |
| DOMINGO | DESCANSO |