**Vallas cortas 8.**

**Fecha. 25/10/ 21**

**Duración. 4 semanas**

**Lunes Rutina 1.**

* Entrada en calor
* Coordinación con vallas
* 3 x 30 metros con trineo, pausa 3 minutos, macro 5
* 3 x 20 metros con trineo, pausa 3 minutos, macro 5
* 3 x 40 metros llanos, pausa 3 minutos, macro 5
* 2 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

**Martes**. Gimnasio/ 2 km de carrera fácil

**Rutina 2 1er miércoles**

* Entrada en calor
* Trabajo de frecuencia con vallas bajas (5 vallas a 8, metros a 91, realizar 2 pasadas con 5 apoyos y 3 pasadas con cuatro apoyos) Pausa 3
* 4 x 80 metros en subida, pausa 5 minutos
* 2 km de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

**Jueves**. Gimnasio/ pesas/ 10 minutos de carrera suave

**Rutina 3. 1er viernes**

* Entrada en calor
* Ejercicios de técnica de vallas pegadas
* 1 x 100, 200, 300, 200,100 a un 80% pausa caminar la distancia corrida

**Sábado**: Gimnasio / 3 k de carrera suave

**Rutina 4. 2do lunes**

* Entrada en calor
* 50 multisaltos
* 4 x 60 con trineo. Pausa 3
* 3 x 60 metros llanos
* 2000 metros de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

Rutina 5. 2do miércoles

* Entrada en calor
* Coordinación con Vallitas (conos)
* 2 x 200 metros en subida, pausa volver caminado la distancia corrida
* 2 x 150 metros en subida
* 2 x 100 metros en subida
* 2 km de carrera suave
* 10 minutos de estiramiento

Rutina 6. 2do viernes

* Entrada en calor
* Frecuencia con vallas, 6 vallas a 8,50, altura 91, tres pasadas con 4 apoyos
* 1 x 400 metros al 90 %
* 1 x 300 metros
* 1 x 200 metros
* 2 k de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos