**Septiembre**

**Trabajos Velocistas Prolongada 7**

**Rutina 1. Rutina 1. 1er lunes**

* Ejercicios de carrera/ coordinación con escaleras
* Técnica de partida baja con vasitos y sogas
* 2 partidas bajas de 20 metros. Pausa 3.
* 2 partidas bajas de 40 metros, pausa 3 minutos
* 3 x 60 metros, pausa 3 minutos
* 10 minutos de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

**MARTES. Gimnasio/ o circuitos de gimnasia/4 o 6 km de carrera suave**

**Rutina 2. 1er miércoles**

* Ejercicios de carrera/ coordinación con vallas
* 4 partidas bajas de 20 metros. Pausa 3.
* 1 x 150 metros, pausa 5
* 1 x 120 metros, pausa 5
* 1 x 100 metros, pausa 5
* 1 x 80 metros
* 10 minutos de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

**Jueves, Gimnasio / Gimnasia/ o 6 km de carrera suave/ Estiramientos**

**Rutina 3. 1er viernes**

* Ejercicios de coordinación con vallas
* Ejercicios de técnica de partida baja
* 1 x 400 metros, pausa 10 minutos
* 1 x 200 metros, pausa, 7 minutos
* 1 x 1600 metros de carrera suave
* 10 minutos de carrera suave,
* 10 minutos de estiramientos

**Sábado.** Gimnasio/ circuito de gimnasia/ 6 km

**Rutina 4. 2do lunes Rutina 4. 2do lunes**

* Entrada en calor 1 km de carrera suave/ Gimnasia
* Multisaltos, con vallitas
* 4 partidas bajas de 20 metros. Pausa 3
* 2 partidas bajas de 50 metros, pausa 3, macro pausa 7
* 1 x 80 metros, pausa 5
* 1 x 70 metros, pausa 3
* 1 x 50 metros, pausa 3
* 2 km de carrera suave
* 10 minutos de estiramiento

**MARTES. Gimnasio/ o circuitos de gimnasia/4 o 6 km de carrera suave**

**Rutina 5. 2 do miércoles**

* Multisaltos con vallitas
* 2 x 3 partidas bajas de 20 metros. Pausa 3
* 1 x 250 metros, pausa 7 minutos
* 1 x 150 metros, pausa 7 minutos
* 1 x 100 metros, pausa 7minutos
* 10 minutos de carrera suave, estiramientos

**Jueves, Gimnasio o Gimnasia**

**Rutina 6. 2do viernes**

* Coordinación con escaleras
* Multisaltos
* 1 x 350 metros, Pausa 7
* 1 x 150 metros, pausa 7
* 1 x 80 metros, pausa 5
* 10 minutos de carrera suave, estiramientos

**Sábado.** Gimnasio/ circuito de gimnasia/ 6 km