**Periodo**: Preparación Competencia

**Fecha**: 13/10/2021

|  |  |
| --- | --- |
| **Día** | **Trabajo Central** |
| LUNES | **ENTRADA EN CALOR ESPECIFICA**  *3 RONDAS DE:*   * 10 Abs. V-ups * 10 Estocadas con salto * 10 Cruces   PAUSA ENTRE RONDAS 1MIN  LARGO   1. 2 Mediciones de carrera (Pausa 2min) 2. 2 saltos Suspendidos con caída en desplazamiento (pausa 2 min) 3. 4 saltos completos (pausa 3min) 4. Pasadas submaximas : (pausa 5min) objetivo técnica de aproximación   80mts llanos  60mts  40mts  TRIPLE   1. 2 Mediciones de carrera (Pausa 2min) 2. 2 saltos solo rebote y paso (pausa 2 min) 3. 4 saltos completos (pausa 3min) 4. Pasadas submaximas : (pausa 5min) objetivo técnica de aproximación   80mts llanos  60mts  40mts  ALTO   1. 2 Mediciones de carrera (Pausa 2min) 2. 2 saltos tijera con carrera completa (pausa 2 min) 3. 4 saltos completos iniciando 15 cm por debajo de PB (pausa 3min) 4. Pasadas submaximas : (pausa 5min) objetivo técnica de aproximación   80mts llanos  60mts  40mts |
| MARTES | Gimnasio Día 1 |
| MIERCOLES | **MOVILIDAD:**  *3 RONDAS DE*   * 6 Saltos rana * 10 c/l De cadera en W * 5 c/l saltos pata coja   PAUSA 2min Entre rondas  **MULTISALTOS**   1. 5rep/ 3 series de Saltos bipodales a la arena con caída / pausa 2min entre series/ objetivo máxima distancia 2. 5rep/ 3 series de Saltos buscando altura en tribuna / pausa 2min entre series/ objetivo máxima altura 3. 30 mts x 3 de Carrera por sobre conos (acostados) / pausa 3 min   **PESAS**   1. 8/3 Subidas al cajón con cambio aéreo (peso por encima de la cabeza) 2. 6/3 Estocadas con salto (peso en el pecho) |
| JUEVES | Gimnasio Día 2 |
| VIERNES | **PESAS**   1. 6/3 rocket jump con barra 2. 8/2 saltos gemelos (max. Altura ) peso en manos   **PASADAS**   1. 150 metros llanos /pausa 7min 2. 120 metros llanos /pausa 5 min 3. 80 metros llanos   10 minutos trote |
| SÁBADO | Gimnasio Día 3 |
| DOMINGO | DESCANSO |