**Periodo**: Preparación Competencia

**Fecha**: 26/7 al 18/09

|  |  |
| --- | --- |
| **Día** | **Trabajo Central** |
| LUNES | **MOVILIDAD**  *3 RONDAS DE:*   * 10 ABD. Leg Raises * 10 Cruz * 10 Escorpiones   SIN PAUSAS  LARGO   1. Saltos consecutivos sobre obstáculos (50 cm) c/3 pasos – 6 a 8 metros (caer sobre la pierna libre) ***6pasadas/2series de: (4 vallas) pausa entre series 3 min*** 2. Salto telemarket desde plataforma (baja) ***6pasadas/2series, pausa entre series 3min, 3pasos de aproximación*** 3. 6 saltos completos **pausa 2 min entre cada salto.** 4. 3 pasadas de 30 metros máxima velocidad **pausa 4 min, 3 pasos de aproximación**   TRIPLE   1. Saltos Ritmicos I-I-D-D –CARRERA-D-D-I-I **3pasadas/2 series, pausa entre series 3 min, 3 pasos de aproximación.** 2. Saltos triples multiples DDI-DDI **3pasadas/2 series, pausa entre series 3 min, 3 pasos de aproximación.** 3. 4 saltos completos **pausa 2 min entre cada salto.** 4. 3 pasadas de 30 metros máxima velocidad **pausa 4 min, 3 pasos de aproximación**   ALTO   1. Salto tijera (aproximación recta) ir aumentando la altura ***6/2series, pausa entre series 3min, 3pasos de aproximación*** 2. Salto tijera (aproximación curva) ir aumentando la altura ***6/2series, pausa entre series 3min, 5 pasos de aproximación*** 3. Flop de parado a colchones apilados ***6/2series, pausa entre series 1min*** 4. 6 Flop desde aproximación con rodillas altas en frecuencia alta (altura superable) **pausa 2 min** 5. 3 pasadas de 30 metros máxima velocidad **pausa 4 min, 3 pasos de aproximación** |
| MARTES | Gimnasio Día 1 |
| MIERCOLES | **MOVILIDAD:**  *3 RONDAS DE*   * 10 Abd. Bisagra piernas lo más extendidas posible * 10 c/l De cadera en W * 10 peso muerto a una pierna + salto al cajón con rodilla alta   SIN PAUSAS  LARGO   1. Tecnica de suspendido desde plataforma ***6pasadas/2series, pausa entre series 3 min, 7 pasos de aproximación*** 2. Tecnica de suspendido ***6pasadas/2series, pausa entre series 3 min, 7 pasos de aproximación*** 3. 6 saltos completos **pausa 2 min entre cada salto.** 4. 4 pasadas de 30 metros en carrera saltada intentando realizar la menor cantidad de apoyos. (salida de parado) **pausa 2min**   TRIPLE   1. Grilla de salto al costado del cajón: 2-2-1 (rebote-paso-salto),3-3-1,5 y 4-4-2  **5pasadas/2series comenzando del mas fácil, 5 pasos de aproximación, pausa entre series 3 min** 2. Salto triple con paso en plataforma **3pasadas/2 series, pausa entre series 3 min, 5 pasos de aproximación.** 3. 4 saltos completos **pausa 2 min entre cada salto.** 4. 4 pasadas de 30 metros en carrera saltada intentando realizar la menor cantidad de apoyos. (salida de parado y braceo doble) **pausa 2min**   ALTO   1. Arañitas manteniendo 3 segundos arriba ***6/2series*** 2. Salto flop de parado ***6/2series, pausa entre series 2min*** 3. Salto flop de parado sobre plataforma ***6/2series, pausa entre series 2min*** 4. 6 saltos completos con plataforma comenzar 15 cm por debajo de su mejor registro cercano pausa 3 5. 3 pasadas de 30 metros máxima velocidad **pausa 4 min (en la curva de la pista y sentido de su carrera de aproximación)** |
| JUEVES | Gimnasio Día 2 |
| VIERNES | ***PESAS EN PISTA***  **MULTISALTOS**   1. 3/ 3 c/l Pata coja 20 mts **pausa entre series 1min** 2. 3/6 c/ pierna Salto al disco en sentadilla búlgara máxima velocidad **pausa entre series 1min** 3. 3/6 c/pierna saltos laterales en sentadilla búlgara buscando altura **pausa entre series 1min**   **PASADAS**  100 metros **Pausa 7min**  80mts **pausa 5 min**  60 mts |
| SÁBADO | Gimnasio Día 3 |
| DOMINGO | DESCANSO |