**Vallas cortas 4.**

**Fecha. 06/06/21**

**Lunes Rutina 1.**

**Objetivos del entrenamiento,**

1. **llegar a 1ra valla lo + Rápido posible**
2. **Mejorar la aceleración, entre la 1ra y tercera valla, y entre la tercer y 5ta, valla**

* Dos partidas sobre tres vallas bajas
* Dos a primera valla, bien Baja
* Dos a cinco vallas, las dos primeras, bajas, las tres últimas alturas reglamentarias
* Dos por 60 metros,

**Martes**. Gimnasio/ 3 km de carrera fácil (Renzo Alto)

**Rutina 2 1er miércoles**

**Objetivo**

* Bajar los 2 segundos a primera valla
* Trabajar la frecuencia entre vallas
* Trabajar la resistencia a la velocidad
* 3 partidas bajas, con 8 pasos a la primera valla (a una valla) (0,90) (0,76)
* 1 x 11 vallas a 8 metros cada valla (cinco Pasos)
* 1 x 8 vallas a 11 metros cada valla (cinco pasos)
* 1 x 6 vallas distancia reglamentaria (tres pasos)
* 1 x 125 metros, pausa 7
* 1 x 80 metros
* 5. Minutos de carrera fácil,
* 10. Minutos de estiramientos

**Jueves**. Mañana

Gimnasio/ pesas.

* 10. Minutos de carrera fácil, estiramiento

**Rutina. 1er viernes**

**Objetivo.**

* Mejorar la aceleración entre vallas
* Mejorar la técnica del pasaje
* Realizar ejercicios con vallas para la pierna de recobro

1. 2 partidas a una valla primera con 8 pasos (0.90) (0,76)
2. 2 a 6 vallas. Las primeras bajas, las otras alturas normales, cuarta valla de conitos, 5Ta y 6ta altura normal.
3. 2 a 6 vallas, 1ra valla altura reglamentaria, 2da conito, 3ra altura reglamentaria 4ta, conito, 5ta altura reglamentaria, 6ta conitos
4. 2 x 6 vallas a con dos pies menos, altura reglamentaria.
5. 1 x 100 lanzados,
6. 10. Minutos de carrera fácil, estiramientos

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

**Rutina 2do lunes**

**Objetivo**

* Mejorar la aceleración del taco a la primera valla
* Mejorar la aceleración entre vallas

1. Dos partidas bajas
2. Dos partidas a primera con 8 pasos
3. 2 x 6 vallas, dos primeras bajas, 3ra altura reglamentaria, 4ta y 5ta bajas con un pie menos
4. 1 x 6 vallas a distancia y altura reglamentaria
5. 2 x 40 metros, con partida baja
6. 5. Minutos de carrera suave
7. 10. Minutos de estiramientos

**Rutina 5 2do miércoles**

* 2 partidas a primera valla
* 1 pasada a 7 vallas con tres pies menos a 1,00 metros de altura, (0,76)
* 1 pasada a 5 vallas con tres pies menos a 1,06
* 1 pasada a 7 vallas a 9,14 a 1,06
* 1 x 200 metros
* 5. Minutos de carrera fácil,
* 10 minutos de estiramientos

**Rutina. 2do viernes**

* 2 Partidas a primera valla a 1.06 con 7 y 8 pasos
* 1 x 7 vallas (la primera muy baja) 4 vallas espacio (cono, con madera) tres vallas
* 1 x 5 vallas (la primera muy baja) 1 vallas, espacio (cono con maderas) tres vallas
* 1 x 6 vallas (la primera muy baja)
* Terminar con 1 x 80 metros llanos
* 5. Minutos de carrera fácil, estiramientos

**Sábado**. Gimnasio / 3 km de carrera suave, estiramientos