**Vallas cortas 5.**

**Fecha. 25/07/21 (La copa nacional de mayores es en 8 semanas, según calendario)**

**Duración. 4 semanas**

**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**

* Entrada en calor
* Coordinación con vallas
* Dos partidas tres vallas bajas, pausa 3 minutos
* Dos a primera valla, bien Baja, pausa 3 minutos
* Dos partidas a dos vallas, altura reglamentaria, pausa 3 minutos
* Dos a cinco vallas, las dos primeras, bajas, las tres últimas alturas reglamentarias, pausa 3 minutos
* Dos por 60 metros, pausa 3 minutos
* 10 Minutos de carrera suave
* 10 minutos de estiramiento

**Martes**. Gimnasio/ 2 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
* 2 partidas bajas
* 2 partidas bajas con 8 pasos a la primera valla (muy baja)
* 1 x 8 vallas a 8 metros cada valla (cinco pasos)
* 1 x 6 vallas a 8 metros
* 1 x 5 vallas distancia reglamentaria (tres pasos)
* 1 x 150 metros, pausa 7
* 1 x 80 metros
* 10. Minutos de carrera fácil,
* 10. Minutos de estiramientos

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

**Rutina. 1er viernes**

* Entrada en calor
* 3 x 20 metros de partida baja, pausa 3 minutos, macro pausa 6
* 3 x 30 metros de partida baja. Pausa 3 minutos, macro pausa 6
* 2 x 60 metros, pausa 3
* 1600 metros de cambios de ritmo
* 10 minutos de 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. Entrada en calor
2. Coordinación con vallas
3. Dos partidas bajas
4. Dos partidas a primera con 7/8 pasos
5. 2 x 10 vallas, dos primeras bajas, 3ra altura reglamentaria, 4ta y 5ta bajas, 6,7,8 altura reglamentaria, todas con un pie menos
6. 2 x 6 vallas a distancia y altura reglamentaria
7. 2 x 30 metros, con partida baja
8. 10. Minutos de carrera suave
9. 10. Minutos de estiramientos

**Martes** gimnasio / 10 minutos de carrera suave/ estiramientos

**Rutina 5 2do miércoles**

* Entrada en calor
* 2 partidas a primera valla
* 1 pasada a 6 vallas con dos pies menos a 1,00 metros de altura, (0,76)
* 2 pasada a 3 vallas, espacio, 2 vallas, con dos pies menos a 1,06
* 1 pasada a 7 vallas a 9,14 a 1,06
* 1 x 200 metros
* 10. Minutos de carrera fácil,
* 10 minutos de estiramientos

Jueves Gimnasio / 10 minutos de carrera aeróbica/ estiramientos

**Rutina. 2do viernes**

* Entrada en calor
* 3 x 30 metros de partida baja, pausa 3 minutos
* 1 x 200 metros, pausa 10 minutos
* 1 x 120 metros, pausa 7 minutos
* 1 x 60 metros
* 10 Minutos de carrera fácil
* 10 minutos de estiramientos

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