**Vallas largas 7.**

**Septiembre**

**Duración. 4 semanas**

**Lunes Rutina 1.**

* Entrada en calor
* Coordinación con vallas
* Dos partidas dos vallas altura baja, pausa 3 minutos
* Dos a 6 vallas altura y distancia reglamentaria, pausa 3 minutos
* Dos a 6 vallas con dos pies menos, altura 99 centímetros, pausa 3 minutos
* Dos x 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 6 segundos a primera valla
* Trabajar la frecuencia entre vallas
* Trabajar la resistencia a la velocidad
* 2 partidas bajas
* 2 partidas bajas primera valla (muy baja)
* 1 x 7 vallas, pausa 7 minutos
* 1 x 6 vallas, pausa 7 minutos
* 1 x 5 vallas, pausa 7 minutos
* 1 x 3 vallas, pausa 7 minutos
* 1 x 100 metros
* 10. Minutos de carrera fácil,
* 10. Minutos de estiramientos

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

**Rutina. 1er viernes**

* Entrada en calor
* 2 x 20 metros de partida baja, pausa 3 minutos,
* 2 a primera valla, pausa 3
* 1 x 300 metros con valla + 100 con vallas bajas, pausa 30 segundo, macro pausa 10
* 2 x 5 vallas, pausa 7
* 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. 1 x 11 vallas, dos primeras bajas, 3ra altura reglamentaria, 4ta y 5ta bajas, 6,7,8 altura reglamentaria, 9,10,11 bajas, todas con un pie menos
6. 1 x 7 vallas, dos primeras bajas, 3ra altura reglamentaria, 4ta y 5ta bajas, 6,7,Todas con un pie menos
7. 2 x 6 vallas a distancia y altura reglamentaria
8. 2 x 30 metros, con partida baja
9. 10. Minutos de carrera suave
10. 10. Minutos de estiramientos

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

**Rutina 5 2do miércoles**

* Entrada en calor
* 2 partidas a primera valla
* 2 pasada a 3 vallas, espacio, 2 vallas,
* 2 pasadas a 2 vallas espacio, 2 vallas,
* 1 pasada a 6 vallas
* 1 x 150 metros
* 10. Minutos de carrera fácil,
* 10 minutos de estiramientos

Jueves Gimnasio / 10 minutos de carrera aeróbica/ estiramientos

**Rutina. 2do viernes**

* Entrada en calor
* 2 x 30 metros de partida baja, pausa 3 minutos
* 1 x 400 metros con vallas, hasta los 300 metros vallas normales, los ultimo 100 metros vallitas con conos, pausa 10
* 1 x 300 metros, pausa 7 minutos
* 10 Minutos de carrera fácil
* 10 minutos de estiramientos

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