**Trabajos Velocistas Corta 9**

**Octubre**

**Rutina 1. Rutina 1. 1er lunes**

* Ejercicios de carrera/ coordinación con escaleras
* Técnica de partida baja con vasitos y sogas
* 2 partidas bajas de 20 metros, pausa 3 minutos
* 2 partidas bajas de 60 metros, pausa 3 minutos
* 1 partida baja de 80 metros
* 10 minutos de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

**MARTES. Gimnasio/ o circuitos de gimnasia/ 3 km de carrera suave**

**Rutina 2. 1er miércoles**

* Entrada en calor, 1 km de carrera suave, gimnasia
* Ejercicios de ritmo y coordinación con vallitas
* Técnica de partida baja,
* 3 x 20 metros de partida baja, pausa 3 minutos, macro 6
* 1 x 200 metros, pausa 7
* 2 x 60 metros con partida baja pausa 3
* 10 minutos de carrera suave,
* 10 minutos de estiramientos

**Jueves, Gimnasio / gimnasia, 3 km de carrera suave,**

**Rutina 3. 1er viernes**

* Entrada en calor 1 km de carrera suave, gimnasia
* Ejercicios de coordinación con vallas
* 4 x 20 metros de partida baja (alternar los lugares de las partidas para no romper la pista)
* 1 x 300 metros al 100 % pausa 7
* 1 x 80 metros
* 1 x 1600 metros de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

**Sábado.** Gimnasio/ circuito de gimnasia/ 6 km

**Rutina 4. 2do lunes**

* Entrada en calor 1 km de carrera suave/ Gimnasia
* Multisaltos, con vallitas
* 3 partidas bajas de 20 metros. Pausa 3
* 2 partidas bajas de 40 metros, pausa 3, macro pausa 7
* 1 x 120 con partida baja, pausa 5
* 2 km de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

**MARTES. Gimnasio/ o circuitos de gimnasia/4 o 6 km de carrera suave**

**Rutina 5. 2 do miércoles**

1. Entrada en Calor
2. Coordinación con vallitas
3. 3 x 20 metros con partida baja, pausa 3 minutos
4. 1 x 120 metros, pausa 7 minutos
5. 1 x 100 metros
6. 10 minutos de carrera suave
7. 10 minutos de estiramientos

**Jueves, Gimnasio o Gimnasia**

**Rutina 6. 2do viernes**

* Entrada en calor
* Coordinación con vallitas
* 2 x 20 metros de partida baja
* 1 x 200 metros, pausa 10
* 1 x 100 metros, pausa 7
* 1 x 80 metros
* 10 minutos de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

**Rutina 7 sábado.**

* Entrada en calor, 5 km de carrera suave / Gimnasia / estiramientos