

PLANES DE ENTRENAMIENTO VARONES - JUNIO 2025

APELLIDO Y NOMBRE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
CHIRINO FABRIZIO	Vallas + 3X400 + 3X300 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	4 x 1000 m + 4 x 100 m (activacion fibras rapidas) /95%/P3-6	Fartlek de 40' en circuito con pista. Ritmos 75-85-95 %	3 x 250 m + 3 X 200 m / 95% /P5-10 + trote	Movilidad articular + 30' de Trote + Estiramientos multiples	1X1600-1x1200-1x800 100% - P 10' + TROTE	DESCANSO
BOCARDI FACUNDO	Vallas + 3X400 + 3X300 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	4 x 1000 m + 4 x 100 m (activacion fibras rapidas) /95%/P3-6	Fartlek de 40' en circuito con pista. Ritmos 75-85-95 %	3 x 250 m + 3 X 200 m / 95% /P5-10 + trote	Movilidad articular + 30' de Trote + Estiramientos multiples	1X1600-1x1200-1x800 100% - P 10' + TROTE	DESCANSO
LEGUIZAMON LEONEL	Vallas + 3X400 + 3X300 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	4 x 1000 m + 4 x 100 m (activacion fibras rapidas) /95%/P3-6	Fartlek de 40' en circuito con pista. Ritmos 75-85-95 %	3 x 250 m + 3 X 200 m / 95% /P5-10 + trote	Movilidad articular + 30' de Trote + Estiramientos multiples	1X1600-1x1200-1x800 100% - P 10' + TROTE	DESCANSO
MARIÑEZ ALAN	Vallas + 3X400 + 3X300 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	4 x 1000 m + 4 x 100 m (activacion fibras rapidas) /95%/P3-6	Fartlek de 40' en circuito con pista. Ritmos 75-85-95 %	3 x 250 m + 3 X 200 m / 95% /P5-10 + trote	Movilidad articular + 30' de Trote + Estiramientos multiples	1X1600-1x1200-1x800 100% - P 10' + TROTE	DESCANSO
GODOY EMANUEL	Vallas + 3X400 + 3X300 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	4 x 1000 m + 4 x 100 m (activacion fibras rapidas) /95%/P3-6	Fartlek de 40' en circuito con pista. Ritmos 75-85-95 %	3 x 250 m + 3 X 200 m / 95% /P5-10 + trote	Movilidad articular + 30' de Trote + Estiramientos multiples	1X1600-1x1200-1x800 100% - P 10' + TROTE	DESCANSO
AGUILAR FRANCO	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8	Tertulia vallas + 2x5x50 m recta con fajas/conos y c/lanzada + 12' trote	ABC carrera + 30'TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	Vallas + 2 X 150 m + 2x 120 m + 1 X 80 m /95%/P5-10	Movilidad articular + 20' de Trote + Zona Media	ABC carrera + 30'TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
GODOY NAZARENO	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 30'TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	Vallas + 2 X 150 m + 2x 120 m + 1 X 80 m /95%/P5-10	Movilidad articular + 20' de Trote + Zona Media	ABC carrera + 30'TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
SAMPAYO OCTAVIO	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 30'TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	Vallas + 2 X 150 m + 2x 120 m + 1 X 80 m /95%/P5-10	Movilidad articular + 20' de Trote + Zona Media	ABC carrera + 30'TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
SAMPAYO TIAGO	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 30'TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	Vallas + 2 X 150 m + 2x 120 m + 1 X 80 m /95%/P5-10	Movilidad articular + 20' de Trote + Zona Media	ABC carrera + 30'TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
BIARNES TOMAS	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 30'TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	Vallas + 2 X 150 m + 2x 120 m + 1 X 80 m /95%/P5-10	Movilidad articular + 20' de Trote + Zona Media	ABC carrera + 30'TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
UNIBASO AGUSTIN	Bala: Pie firme+ desp + Completo (total 30 lanz) + 2x30 m con c/lanz	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 30 lanz) + MULTISALTOS EN BANCO	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 42 lanz) + GIROS	TALLER ESCOLAR	ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GIMNASIO	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Ritmo competencia (total 20 lanz)	DESCANSO

DOMINGUEZ RAMIRO	Bala: Pie firme+ desp + Completo (total 42 lanz) + 2x30 m con c/lanz	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 30 lanz) + MULTISALTOS EN BANCO	Bala: Pie firme+ desp + Completo (total 38 lanz)	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 38 lanz) + 2x30 m con c/lanz	ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GIMNASIO	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Ritmo competencia (total 20 lanz)	DESCANSO
LAGOS GUILLERMO	ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GIMNASIO	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 30 lanz) + MULTISALTOS EN BANCO	ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GIMNASIO	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 38 lanz) + 2x30 m con c/lanz	ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GIMNASIO	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Ritmo competencia (total 20 lanz)	DESCANSO
MIGUEL TADEO	Bala: Pie firme+ desp + Completo (total 42 lanz) + 2x30 m con c/lanz	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 30 lanz) + MULTISALTOS EN BANCO	Bala: Pie firme+ desp + Completo (total 38 lanz)	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 38 lanz) + 2x30 m con c/lanz	ACONDICIONAMIENTO FISICO EN GIMNASIO	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Ritmo competencia (total 20 lanz)	DESCANSO