

PLANES DE ENTRENAMIENTO MUJERES - JUNIO 2025

APELLIDO Y NOMBRE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS	DOMINGOS
ALLENDES TATIANA	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 3 X 1000 m /95%/P10	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
COBO CIVALERO AINARA	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	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
LEGUIZAMON CAMILA	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
GAUNA FLORENCIA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	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	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
GIANA NINA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	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	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
MANONI MICAELA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 20´TACOS + 2X40 + 2X60 m Zona media	Vallas 3 X 1000 m /95%/P10	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
PERALTA BIANCA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	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	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
MORA PAULINA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	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
SOSA PIATTI VICTORIA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	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

PEREYRA SOFIA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	Tertulia vallas + ABC + Pasajes de 6 vallas (76 cm)	ABC carrera + 30´TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	VALLA LARGAS: Pasajes de 5 vallas a 35 m , en 180 m (76 cm)	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
PEREZ JOSEFINA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	Tertulia vallas + ABC + Pasajes de 6 vallas (76 cm)	ABC carrera + 30´TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	VALLA LARGAS: Pasajes de 5 vallas a 35 m , en 180 m (76 cm)	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
GODOY GUADALUPE	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	Tertulia vallas + ABC + Pasajes de 6 vallas (76 cm)	ABC carrera + 30´TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	VALLA LARGAS: Pasajes de 5 vallas a 35 m , en 180 m (76 cm)	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
PINO JUANA	Vallas + 2X300 + 2X200 + 2X100 / 90% / P4-8 + MULTISALTOS EN PASTO	Tertulia vallas + ABC + Pasajes de 6 vallas (76 cm)	ABC carrera + 30´TACOS + 4 X 60 m + MULTISALTOS EN BANCOS	VALLA LARGAS: Pasajes de 5 vallas a 35 m , en 180 m (76 cm)	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
TORRES GIL LOURDES	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
MARTINEZ VICTORIA	Bala: Pie firme+ desp + Completo (total 42 lanz) + 2x30 m con c/lanz	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 20´TACOS + 2X40 + 2X60 m Zona media	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 38 lanz) + GIROS	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
DOMINGUEZ AGUSTINA	Bala: Pie firme+ desp + Completo (total 42 lanz) + 2x30 m con c/lanz	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 20´TACOS + 2X40 + 2X60 m Zona media	Disco: Pie firme+ 1/2 giro + Completo (total 38 lanz) + GIROS	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
VIVANCO PATRICIA	2 X 3 x 350 95% / P4-8 + MULTISALTOS	Tertulia vallas + 2x5x50 m recta con fajas/conos y c/lanzada + 12´ trote	ABC carrera + 20´TACOS + 2X40 + 2X60 m Zona media	Vallas 3 X 180 m + 3 x 150 m /95%/P5-10	Movilidad articular + 20´ de Trote + Zona Media	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO
BARACCO MIA	2 X 3 x 350 95% / P4-8 + MULTISALTOS	3x50 m con fajas/conos y c/lanzada + Salto en largo	ABC carrera + 20´TACOS + 2X40 + 2X60 m Zona media	Tertulia vallas + Tec de Triple con 5-7-9-completo	DESCANSO	ABC carrera + 30´TACOS + 2 X 80 m + FLEXIBILIDAD	DESCANSO