

EQUIPO:		Juveniles/Senior CAP		M37 - SEMANA:		Del 4 al 10 de Junio del 2012				ENTRENADOR:		Sara Martí Trujillo			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO		R0	
8:30 (R6) 10-20 x 50m/1'-2'				8.30 (R6) 2(7x 20"/2')10'R1 (freno 6,7,1)				8:30 (R6) 3x40"/6' 10'R1 6x220m/6' (freno5)		11:00 (R6-4) 3x200m/3' 10'R1 3x500/4' 10'R1 2x1000/4'				R1	
F explosiva 1				F explosiva 1						Goma		DESCANSO		R2	
										Flexibilidad				R3	
16:30 (R5) 15' calent 2(5x1/4')10'R1 (5,6,7 freno)		14:30 (R4) 10'calent 2(3x1100m/4')10'R1		16:30 70'R1		14:30 (R5) 15'calent 2(3x500m/6')10'R1 (freno 4,5)		16:30 (R3) 10' calent (1+2+3+4+5+4+3+2+1)des c=trabj (freno 4+3')						R4	
F explosiva 2		Fmáx		Carrera 30'		F explosiva 2		F máx				DESCANSO		R5	
														R6	
														R7	
														R1,2F	
														R3F	
														R4,6F	
														FAA	
														FR	
														FH	
														Fmax	
														Fmix	
														Fexpl	
														Carr	
														Nat	
														Flex	
														Técn	
														KM	
														TH	

