

EQUIPO:		Juveniles/Senior CAP		M38 - SEMANA:		Del 11 al 17 de Junio del 2012				ENTRENADOR:		Sara Martí Trujillo	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
8:30 (R6) 10-20 x 50m/1'-2'				8.30 (R6) 2(7x 20"/2')10'R1				8:30 (R6) 3x40"/6' 10'R1 5-7x220m/4'-6' freno		8:00 CONTROL 200M 500M Y 1000M			R0
													R1
													R2
													R3
													R4
													R5
F explosiva 1				F explosiva 1						Goma		DESCANSO	R6
													R7
													R1,2F
													R3F
													R4,6F
										Flexibilidad			FAA
													FR
													FH
													Fmax
													Fmix
16:30 (R5) 15' calent 8x1/4'-5' (5,6,7 freno)	14:30 (R4) 10'calent 5x4/6'/10R1 (4º freno)	16:30 70'R1	14:30 (R5) 15'calent 7x2/6'-8'	16:30 (R3) 10' calent 6x4/6'R1									Fexpl
													Carr
													Nat
													Flex
													Técn
													KM
F explosiva 2	Fmáx	Carrera 30'	F explosiva 2	F máx								DESCANSO	TH

