

EQUIPO:		Juveniles/Senior CAP		M36 - SEMANA:		Del 28 al 03 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(6x 20"/2')10'R1				8:30 (R6) 3x40"/6' 10'R1 5x220m/6'		11:00 (R6-4) 3x40"/3' 10'R1 3x1'55"/4' 10'R1 2x4'/4'			R0
F explosiva 1				F explosiva 1						Goma		DESCANSO	R1
										Flexibilidad			R2
16:30 (R5) 15' calent 2(4x1'4')10'R1 (5,6,7 freno)	14:30 (R4) 10'calent 3(4+3'30"+3)4'/10R1	16:30 70'R1	14:30 (R5) 15'calent 2(3x2'/6')10'R1	16:30 (R3) 10' calent 8x3'/6'R1									R3
F explosiva 2	Fmáx	Carrera 30'	F explosiva 2	F máx									R4
													R5
													R6
													R7
													R1,2F
													R3F
													R4,6F
													FAA
													FR
													FH
													Fmax
													Fmix
													Fexpl
													Carr
													Nat
													Flex
													Técn
													KM
													TH

