

Programación del período transitorio de la temporada 2010-11

Período transitorio:

Descanso total hasta el 5 de julio

Descanso activo: Desde el 6 hasta el 24 de julio

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Nunca deben aparecer agujetas.
- Alguno de los días de entrenamiento, se pueden sustituir por otro tipo de ejercicio, como partidillos de baloncesto, tenis, etc., pero sin mucha intensidad y realizando siempre un calentamiento adecuado. No sustituir más de 3 entrenamientos.
- También es muy importante nadar mucho, siempre que podáis.
- Prestad mucha atención al **peso**. Procurad mantener dietas equilibradas.

1^{er} día

- 10´ de carrera muy suave (1,5 Km. Aprox.)
- 10´ de paseo
- 10´ carrera muy suave (1,5 Km. Aprox.)
- 10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)
- 10´ de paseo

2º día

- 10´ de carrera muy suave (1,5 Km. Aprox.)
- 10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)
- 12´ carrera muy suave (2Km.Aprox.)
- 20´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad) y abdominales
- 10´ de carrera suave (1,5 Km. Aprox.)
- 10´ de paseo

3^{er} día: Descanso

4^o día:

- *12´ de carrera muy suave (2 Km. Aprox.)*
- *10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)*
- *15´ de carrera muy suave (2 Km. Aprox.)*
- *20´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad) y abdominales*
- *12´ de carrera suave (2 Km. Aprox.)*
- *10´ de paseo*

5^o día

- *15´ de carrera muy suave (2,5 Km. Aprox.)*
- *10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)*
- *10´ de paseo*
- *15´ de carrera muy suave con ejercicios dinámicos de vez en cuando (2 Km. Aprox.)*
- *10´ de abdominales superiores e inferiores*
- *10´ de paseo*
- *10´ de carrera muy suave (1,5 Km. Aprox.)*

6^o día: Descanso

7^o día

- *15´ de carrera muy suave (2,5 Km. Aprox.)*
- *10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)*
- *20´ de carrera muy suave con ejercicios dinámicos de vez en cuando (2 Km. Aprox.)*
- *10´ de paseo*
- *15´ de abdominales alternando con algún ejercicio suave de fuerza del tren superior.*
- *10´ de carrera muy suave (1,5 Km. Aprox.)*

8^o día:

- *10´ de calentamiento*
- *Un partido de tenis, padel, etc. sin mucha intensidad o algún deporte alternativo, que no sea fútbol o deportes incompatibles*
- *10´ de estiramiento*

9º día: Descanso

10º día:

- *15´ de carrera muy suave (2,5 Km. Aprox.)*
- *10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)*
- *20´ de abdominales alternando con algún ejercicio suave de fuerza en el tren superior.*
- *25´ carrera con ejercicios dinámicos de vez en cuando (5 Km. Aprox.)*
- *10´ de estiramiento*
- *10´ de paseo*

11º día:

- *15´ de carrera muy suave (2,5 Km. Aprox.)*
- *10´ de paseo*
- *15´ de carrera muy suave con ejercicios dinámicos de vez en cuando (2 Km. Aprox.)*
- *15´ de abdominales alternando con algún ejercicio suave de fuerza en el tren superior.*
- *10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)*
- *12´ de carrera más fuerte (2.5 Km. Aprox.)*
- *10´ de paseo*

12º día

- *15´ de carrera muy suave (2,5 Km. Aprox.)*
- *10´ de paseo*
- *25´ o 30´ de carrera muy suave con ejercicios dinámicos de vez en cuando (5 Km. Aprox.)*
- *15´ de abdominales alternando con algún ejercicio suave de fuerza en el tren superior.*
- *10´ de estiramiento (Flexibilidad y elasticidad)*
- *10´ de carrera muy suave (1,5 Km. Aprox.)*
- *10´ de paseo*

22 y 23 de julio: Descanso

Lunes 24 de julio: Comienzo de la pretemporada

FELICES VACACIONES