



# PLAN DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

Para los atletas mas experimentados en estos tipos de prueba y con mayor nivel de condición física, proponemos aquí un entreno donde se busca la mejora de la marca personal, así como potenciar todas aquellas capacidades aeróbicas y musculares para un desarrollo de la prueba con mas vigor y condición física.



ETO. AVANZADO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
SEMANA 1-2 ADAPTACION CAP.AEROBICA PROGRESION SEMANAL (AUMENTO DE CARGA)	<b>3X12</b> SQUAT MANCUERNAS PESO MUERTO STEP UP  <b>2X12</b> FLEXIONES REMO BARRA PRESS HOMBRO	40' CARRERA INTENSIDAD SUAVE	DESCANSO	<b>3X12</b> SENTADILLAS TRASERAS ZANCADAS HIP THRUST <b>3X12</b> PRESS BANCA JALON PECHO FONDOS	NATACION 2 X 500 MTS INTESIDAD SUAVE	4X6 DOMINADAS 4X10 BURPEE 4X15 FONDOS 4X15 SENTADILLAS PROFUNDAS	DESCANSO
SEMANA 3-4 HIPERTROFIA CAP. AEROBICA	30' CARRERA 70% FC	4X10 SENTADILLAS 4X10 STEP UP LASTRE 4X8 HIP THRUST <b>3X10</b> PRESS BANCA REMO BARRA PRESS MILITAR	DESCANSO	FARTLEK 30' RITMO ✓ 1' 30" 85 % FC ✓ 2' SUAVE	4X10 SENTADILLAS 4X8 PESO MUERTO 4X10 ZANCADAS LASTRE 4X8 HIP THRUST <b>3X10</b> PRESS BANCA DOMINADAS SUPINAS FONDOS PARALELAS REMO MANCUERNAS	CUESTAS 10 SERIES PENDIENTE 60- 80MTS >= 8%	DESCANSO
SEMANA 5-6-7 FUERZA POTENCIA PROGRESION SEMANAL (AUMENTO DE CARGA PROGRESIVA Y CARÁCTER DEL ESFUERZO)	CIRCUITO X4 (3' DESC. ENTRE CIRCUITO)  ✓ 6 SENTADILLAS ✓ 6 HIP THRUST ✓ 6 LANZ. BALON PARED  CIRCUITO X4 (2' DESC. ENTRE CIRCUITO)  ✓ 5 PRESS BANCA ✓ 5 REMO BANCA ✓ 5 SALTOS AL CAJON	40' TRABAJO SIN DESC. ✓ 4' TROTE ✓ 15 MTS GATEO ✓ 10 BURPEE ✓ 50 MTS SPRINT LASTRE	DESCANSO	<b>4X6</b> PESO MUERTO HIP THRUST SALTOS AL CAJON <b>4X5</b> PRESS MILITAR DOMINADAS	FARTLEK 6 SERIES 6' RITMO ✓ 30" 90% FC ✓ 30" TROTE	<b>3X5</b> PRESS BANCA REMO BARRA PRESS MILITAR DOMINADAS  6X 60MTS SPRINT GATEO 3X 15 MTS	DESCANSO
SEMANA 8 PRECOMPETICION	<b>2X6</b> SENTADILLAS HIP THRUST PRESS BANCA DOMINADAS PRESS MILITAR	CIRCUITO X3 (5' DESC. ENTRE CIRCUITO) ✓ 50 MTS LISOS ✓ SUBIDA ESCALERAS ✓ 4 BURPEE	DESCANSO	35' CARRERA INTENSIDAD SUAVE	DESCANSO	COMPETICION FAN-PIN 2019 	