



Mesociclo Agosto preparación física 2012

MICROCICLO		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Semana 30 julio -5 agosto CONCENTRACION MAR MENOR Murcia	mañana	Llegada jugadores RFETM(6 jugadores y 5 jugadoras)	SESION A 2 x 25rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION F	SESION C SESION F	SESION B 2 x 25rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION F	SESION A 2 x 25rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION E 20' Trabajo continuo uniforme; ritmo constante	Ultimo etto sábado por la tarde	
	tarde	1º ETTO (post-vacacional) SESION C SESION F	SESION B 2 x 25rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION E 20' Trabajo continuo uniforme; ritmo constante	SESION E 20' Trabajo continuo uniforme; ritmo constante SESION D	LIBRE	SESION C SESION D		
Semana 6-12 agosto	mañana	Esta semana descansan en sus casas tras la CONCENTRACION de la semana pasada y previo a reunirnos el lunes 13 por la tarde 19h	DEBERES PARA JUGADORES: ENTRENAR 3 DIAS MINIMO POR SU CUENTA EN SUS RESPECTIVAS CASAS				DESCANSO	DESCANSO
	tarde		SESION D SESION E (correr, nadar, bici...) SESION F					

MICROCICLO		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Semana 13-19 agosto CAR Madrid	mañana	Llegada jugadores	<p>SESION B 2 x 20rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION E 30'Trabajo continuo uniforme; ritmo constante</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION A 2 x 20 rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION A 2 x 20 rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION E 30'Trabajo continuo uniforme; ritmo constante</p> <p>SESION F</p>	DESCANSO	DESCANSO
	tarde	ENTRENAN CONMIGO	ENTRENAN CONMIGO	<p>SESION D</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION B 2 x 20 rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION F</p>	LIBRE		
Semana 20-26 agosto) CAR Madrid	mañana	<p>SESION E 35'Trabajo continuo uniforme; ritmo constante</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION B 2 x 15 rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION G SESION F</p>	SESION F	<p>SESION B 2 x 15 rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION G SESION F</p>	<p>SESION E 35'Trabajo continuo uniforme; ritmo constante</p> <p>SESION F</p>	DESCANSO	DESCANSO
	tarde	<p>SESION A 2 x 15 rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION E 35'Trabajo continuo uniforme; ritmo constante</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION A 2 x 15 rep / 30'' cambio maquina en rotación</p> <p>SESION F</p>	<p>SESION E 35'Trabajo continuo uniforme; ritmo constante</p> <p>SESION F</p>	LIBRE		

MICROCICLO		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Semana 27 agosto- 2 septiem- bre CAR Madrid	mañana	SESION E 40' Trabajo continuo uniforme; ritmo constante SESION F	SESION B 2 x 25 rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION G SESION F	SESION F	SESION B 2 x 25 rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION G SESION F	SESION E 40' Trabajo continuo uniforme; ritmo constante SESION F	DESCANSO	DESCANSO
	tarde	SESION A 2 x 25 rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION F	SESION E 40' Trabajo continuo uniforme; ritmo constante SESION F	SESION A 2 x 25 rep / 30'' cambio maquina en rotación SESION F	SESION E 40' Trabajo continuo uniforme; ritmo constante SESION F	LIBRE		

RESUMEN ESQUEMÁTICO SESIONES FISICAS:

- *SESION A: CIRCUITO F-R TREN INFERIOR*
- *SESION B: CIRCUITO F-R TREN SUPERIOR*
- *SESION C: CIRCUITO TOTAL EN PLAYA*
- *SESION D: PLAN G.A.P*
- *SESION E: PLAN RESISTENCIA AEROBICA*
- *SESION F: ESTIRAMIENTOS*
- *SESION G: CORE TRAINING*