

# TRES SEMANAS EN ALTURA (GRUPO MEDIO FONDO) RFEN

## EJEMPLO DE SEMANA

<b>SEMANA 46 (9-15 NOVIEMBRE)</b>							
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>AM</b>	Cardio/Abd A2/V	Basket A2 (BR+PN)	Core A2 largo	Cardio A2 (PN/BR)	Basket/Abd <b>A2&lt;A3&lt;RP</b>	Core/volei <b>A2&lt;A3</b>	AM
	Fuerza						
<b>PM</b>	A2^ Fuerza	CORE <b>Mix:Aer/"AN"</b>		CORE A2 (EFIC 1R)	Br-Fuerza/vel Res. Potencia		PM
	RECUP						
<b>VOLUMENES AGUA</b>							
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SABADO</b>	<b>DOMINGO</b>
AM	6,5	6,5	8,8	7,1	7	8	AM
PM	7,5	7,7		7,5	5,3		3,3 PM
	<b>TOTALES (KM)</b>		AM	43,9			
			PM	31,3			
			TOTAL	75,2			

**LUNES 9 NOV**

7.00H:50' CARDIO

**9.00H CAR SIERRA NEVADA P50**

2x  
200n200pn200br  
1x100 prog (palas)

9x200 3<9 c/2.45/40/35  
8x50 1)15max^ 2)15max llegada  
9x150 al 3<9 100n/50pn  
7x50 al (20max)  
9x100 br 3<9 c1.25/20/15  
6x50 palas 1)15/20/25 max

400 metros trabajo Hypoxia

**16.10H CAR SIERRA NEVADA**

10' Calentamiento  
7x30" core/hombro + 3x(15brazada goma+8 sq-salto)

400cr pull-Snk hyp4 + 200 pull e  
400cr al 50 1br6pat 150n hyp4 + 200 pull 1pal e  
400cr al-pal hyp 2/3/4/5+ 200 e pal

Cr hyp/e minim br

Pn: 50/40/30/20pn+n/estilos a2^  
400pull-Snk Pn/n + 200 pull estilos  
400tabla Pn/n + 200 br estilos  
400Al Pn/n + 200 estilos

3x 3x300 c/4' 1-3)AL 4-6)Br 7-9)N 3<9 A2<A2^/3  
1)3x100pn Al c/1.40 2)2x100 Pn Al c/1.40+2x50br c/1' 3)1x100Pn Al+4x50Br A3  
100e+200pn

**19.00H GYM**

4x6 1)Press-banca  
2x8 BM + 1x12 sable TRX (2 brazos)  
2)Remo Hummer  
2x8Bm tracc+1x12 rodillo mancuerna  
3)Sq  
3x8 Isq Peso Muerto  
4)Triceps (polea)1<4

**MARTES 10 NOV**

7.00H:  
50' basket

**9.00H CAR SIERRA NEVADA P50**

3x300/200/100 n/pn/pull (rotar)  
12x50 al 25 Uw 4<12/25Pn c/50"  
3x100 cr c/1.30 1<3

Trabajo con Biomecánica: 30' virajes c/3'

2x 2x200 al-palas pulpo (50pn/150n) c/3'  
1)3x100 palas-pulpo c/1.40  
2)8x20 goma ciclos  
2x50 Pp  
4x150Pn 1<4 c/3'  
200hyp

10' recup

**15.45H MINIGYM**

10' Calent+Circ CORE (4x4x50"/20")  
3x10 (Sq-Tric-6 Saltos)  
4x8 Domis (2 xdelante+1xdetrás+1lado)  
3x10 (1carro+2goma brazada)

**16.30H CAR SIERRA NEVADA**

2x400 AL 1)150n/50Ejerc 2)E2+Cl M  
3x300 Br 1<3 1)e 2)e/cr 3)cr  
4x200 ESTILOS 1)Ej/n 2)Pn 3)Br 4)n  
5x100 Br 1<4  
6x50 1r Al-Pal 3<2<1

2x 1x(400 Br A2 c/5.15+4x50 Pal 1<4 c/1')  
2x(150 N A2 c/2.15+1x50 Max c/1')  
1x(200 Br c/3'+2x50 Pal 1<2 c/1')  
1x(150 N c/2.15+1x50 Max c/1')  
1)200Pn+200Pull+200N A1  
2)1x600/800Br A3

400 rec

## **MIÉRCOLES 11 NOV**

7.30H:30' Core

Urea/Ck

### **9.00H CAR SIERRA NEVADA**

Cal 3 x 1,2k Personalizado

300cr/e+100estilos  
300 al 25^Uw/75dorsal-lateral+100 pn estilos  
300 pull-Snk (25rem/75ampli)+100 br estilos  
200crol+200estilos  
100estilos+300crol

2x            4x100 cr  
              3x200 al (50pn/150n)  
              4x400 1)estilos 2-4)br

### **GYM**

1)Técnica Cargada **4x6** (Pot)  
3x(2x20mts Lunge giro pesa lateral+1x15 TRX Biceps-Sq)

2)Pull-over **4x6** (F.hip/Max)  
2x(2x6 Flex Br peso+2x20mts spiders+1x10 rodillo fitball)

3)Quadiceps+Isquio **4x6** (F.hip/Max)  
Después serie 1-3: 2x20 mts carrera resist  
Después serie 2-4: 10 Abductor/Adductor fitball

4)Tracción Alta Polea **4x6** (F.hip/max)  
2-3x(BM 1x6 Tracción 2br/1br + 1x8 arrancada 1br-ketbell + 1x12 giro ruso fitball)

**JUEVES 12 NOVIEMBRE**

7.00H: CARDIO 50'

**9.00H CAR SIERRA NEVADA P50**

4x500 1)100cr hyp3+100e (Espalda doble+e)  
2)Pull-Snk (80n/20rem) 2x1br  
3)50e50b100cr hyp3 (brazo mínim br)  
4)Al 100 m ej/CL+100 1r mínim br

4x 3x100 50 más Pn que br/50n c/1.40  
2x50 1)hyp 2)ampli 1r c/1'  
(1 al 1pal)

2x 400PullPp (75cr/25estilos) c/5.20  
2x200 Pn al (75n/25 Uw)  
4x100 Br-aro c/1.25  
6x50 Pn c/1'!!  
100s

300 Pull cr/e

**15.45H MINIGYM**

50' Core autoc

-8' calent libre+8' calent continuo guiado

Circuito

4x(4x50") 16-18'

1)abd oblicuo 2)Hombros 3)Fitball 4)Trx

-3x10 br/Pn ketbell/triceps Pn fitball/saltos

-5x8 domis 3-1-1

-2x10 carro

-3x15 goma

**16.30H CAR SIERRA NEVADA P50**

**2x**

600: 1)cr 2)e (300pull mínim br bi5 + 300 al 50 1br8pat/50ampli)

5x100 Pull estilos

4x50 al 25Uw 1<4 + 25 m CL

16x50 Pn al (15Uw tabla) 4<16

4x200 br cr 1<4

CROL Y ESPALDA

2X 4x50 mínim br  
3x100N+2x150Pp+4x100N+2x200Pal

MARIPOSA Y ESTILOS

1X M: 4x50Pull + 12x50m al  
E: 8x100 e 4Pal2Pp2n  
B: 4x50 mínim br+12x50B Pp  
cr: 8x100 cr 4Pal2Pp2n

**VIERNES 13 NOVIEMBRE**

7.00H : 50' BASKET

**9.00H CAR SIERRA NEVADA P50**

400 var

3x 300 pull 1)Pp-snk(20rem80n) 2)Pp (75n/25prog) 3)Br 100/50  
200 Al 1)50e25b25cr 2)25m25cr 3)15+20Uw x 2

"Recordatorio Biomecánica "

2x 1x200 A2  
2x50 2Pal/2Al-Pal 1)prog 2)minimax

**12x100 8 c/1.30 + 4 c/1.40 (A2-A3)**

**8x50 c/1.15 RP-200**

**10x100 8 c/1.40 2 c/1.50 (A3-^)**

**5x50 c/1.15 RP-200/50s**

**8x100 3 c/1.40 5 c/1.50**

**3x50 c/1.15 RP-200/50s**

600 recup

**15.15H GYM**

20' calent

**4x5/1'** resist potencia

Remo

Sq

Press Banca

Sq-salto

3x30" brazada ergometro

**16.30H CAR SIERRA NEVADA P50**

1500 Calentamiento

2x 16x50 Br 1-3)A2/3 cr c/45"/15" + 50 Intenso 1r c/1'  
200 Pn recup

**10-12x15 Uw con Power-Rack**

8x20 ciclos amplitud goma/15"

2x 3x8 ciclos-Max Goma Palas

1x25^Max/75s

800 Recuperación

## **SÁBADO 14 NOVIEMBRE**

8.00H: CK.UREA

### **9.00H CAR SIERRA NEVADA P50**

45' Minigym

400Pull e + 400al 50pn m lat+50 CLm+ 400pull cr bi3/5 + 400 al-Pp 50 Edoble+150b  
4x200 Pn al-snk 1<4 s/tabla c/3.15 flecha (1x20/3x15Uw) + 8x100 br estilos c/1.30  
2x400 R/F 50/50/100/100/50/50 R cr minim br/F prog 50:1r/2 estilo 100:estilos !)Al 2)Al-Pp

	<b>A2 (br)</b>	<b>2x150 c/2.10</b>	<b>2x150 c/2.10</b>	<b>1x400 c/5.10</b>
<b>3x</b>	<b>A3</b>	<b>2x200 c/2.40-3'</b>	<b>1x400 c/5.15</b>	<b>2x200 c/2.40</b>
	<b>A3^</b>	<b>1x400 c/5.30</b>	<b>2x200 c/2.50/20"</b>	<b>2x150 c/2.15</b>

Pn:6x100 Pn 1/1 + 200s

45-60' voleibol

## **DOMINGO 15 NOVIEMBRE**

### **17.00H CAR SIERRA NEVADA**

TRABAJO INDIVIDUALIZADO

- 1): 4,5k Aeróbico (Pn/Br)
- 2): 5k progresivos
- 3):5k con trabajo intenso (8x100 25/75)+4x(50-150)
- 4):1k ligero