



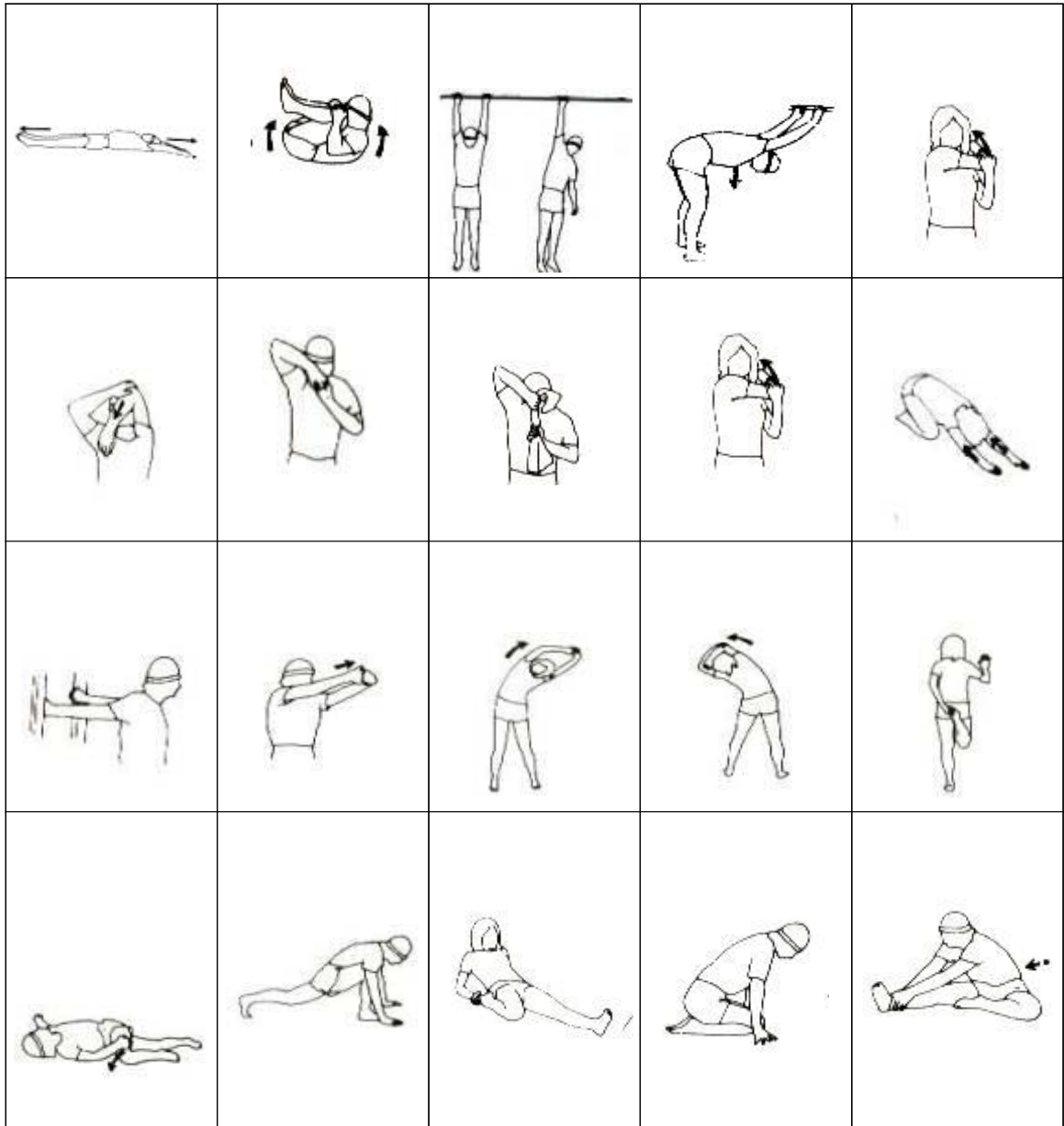
**Programa individual para pretemporada
2007/2008**

<p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote suave (3') • Ejercicios de movilidad articular (3') • Estiramientos generales (3) 									
<p>De 1 a 4 sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua, ritmo suave (120-140 p.p.m.). • Tiempo 10' en la primera sesión • Se ira sumando 2'30 en cada sesión Hasta la 4TM sesión inclusive. 									
<p>5 y 6 sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera continua, ritmo suave (120-140 p.p.m.). en ambas sesiones (10) <li style="text-align: center;">+ • Carrera continua, ritmo medio (140-160 p.p.m.), durante 8' en la 5TM Sesión, y 10 en la 6TM sesión. • Intervalo de descanso de 2' entre el ritmo suave y medio. (aprovechar para estirar) 									

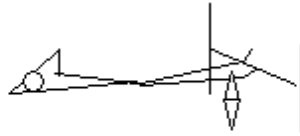
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Ejercicios de abdominales x 15 Repeticiones. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentar 2 repeticiones en cada sesión. 										
<ul style="list-style-type: none"> • 3 Ejercicios de lumbares x 10 Repeticiones. • Aumentar 2 repeticiones en cada sesión. 										
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Ejercicios de brazos • Fondos - Bíceps braquial Tríceps braquial x 3 repeticiones • Aumentar 1 repetición cada 										
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Ejercicio de abductores x 10 Repeticiones. • Aumentar 2 repeticiones cada sesión. 										
<p style="text-align: center;">Estiramientos Finales. Piernas 5ʘ Tronco Brazo 5ʘ</p>										

Nota: El calentamiento ñ ejercicios de abdominales, lumbares, brazos, abductores y estiramiento final es común a todas las sesiones.

**Tabla ejemplo
Estiramientos**



Ejemplo
Fuerza



Abductores

