

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 3

Lunes 27 de octubre

Calentamiento articular (focaliza cuello, hombro, codo y muñeca)

Bloque de fuerza

- **Press banca: 10 series x RM 8**

Haz una primera serie de aproximación, con un peso que puedas mover sin problemas. Descansa 1 minuto. Haz una segunda serie con el peso que necesites para llegar a 8-10RM. Descansa 2 minutos y ahora sí, con este último peso, haz tantas series como necesites hasta que tu RM sea 1, es decir, hasta que llegue una serie en la que solo puedas hacer una sola repetición con ese peso. Descansa 1 minuto entre series.

- **Aperturas con mancuerna: 3 series x 10-8-6**

Importante coger un peso para RM10, 8 y 6

- **Press militar: 3 series x 12-10-10**

- **Elevación frontal bilateral supina: 3 series x 15-15-15**

- **Elevación lateral: 3 series x RM 12-15**

Llévate al fallo en 12 o 15 repeticiones.

- **Jalón o barra al pecho: 3 series x 12-12-10**

Ve a un RIR2 en las dos primeras, al fallo en la última.

- **Jalón con banda elástica: 3 series x AL FALLO**

Es la alternativa a jalón al pecho para casa.

- **Remo con mancuerna bilateral para espalda alta/deltoides: 3 series x 12-12-12**

Importantísimo hacer todo el movimiento completo y controlado.

- **Remo con mancuerna unilateral: 3 series x 12-12-12**

Alternativa a remo con mancuerna (si no tienes banco).

- **Plancha frontal: 4 series x AL FALLO**

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 3

Miércoles 29 de octubre

- **Calentamiento articular**
- **Calentamiento dinámico y técnica de carrera**

Vamos a realizar una ida y vuelta de cada técnica, procuramos realizarlo a lo largo de al menos unos 60 metros, no tengas prisa por hacerlos e intenta que sean lo más estéticos posible. NO HAY DESCANSO ENTRE EJERCICIOS.

- **Andar en puntillas**
- **Andar de talones**
- **Skiping bajo**
- **Skiping**
- **Contraskipping**
- **Carrera progresiva**
- **Series**

Prestaremos especial atención a dosificar la intensidad. La idea es que hagamos las series de inicio a final con el mismo ritmo, así que empieza con el ritmo que creas que puedes mantener. Con respecto a la respiración, intenta ir "a demanda" es decir, no intentes modificar el ritmo de respiración, si no que, adáptate a lo que te esté pidiendo el cuerpo.

- **Descansa durante 180 segundos**
- **200m Primer bloque**

X4 serie de 200m, vamos a por todas. NO DOSIFIQUES PENSANDO EN LAS SERIES QUE QUEDAN. Hay que ir al máximo en cada una de ellas. Descansa lo que necesites entre cada serie (no más de 2 minutos).

- **Flexiones 4xFallo**
- **Estiramiento general**



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 3

Viernes 31 de octubre

Test inicial del 2000M y flexiones

Recuerda que se juega como se entrena, por eso, es importante que la medición se realice en pista.

Sábado 2 de octubre

- **Calentamiento articular**

Focalizamos tren inferior

- **Flexiones 4 x Fallo**
- **Plancha abdominal isométrica frontal con codos y pies**
- **Plancha abdominal isométrica con manos y pies con extensión de brazo (levanta de manera alternativa un brazo y otro)**
- **Plancha abdominal isométrica de codos y pies con apertura de pierna (desplaza de forma alternativa una pierna y otra de forma lateral)**

NOTA IMPORTANTE

En los ejercicios en los que no se especifique tiempo de descanso, se aplicará el **descanso mínimo imprescindible** que asegure el éxito de la siguiente serie.

Se recuerda que estos ejercicios son una guía general, si necesitas adaptar tus flexiones, focalizar en alguna otra prueba, y además, asesoramiento directo con Luis, seguimiento, revisiones, acceso a la app con vídeos explicativos, documentos, gráficas y fotografías de evolución, acceso a grupo de Telegram, etc... No dudes en escribir a @18_cia en Instagram.