



# AGRUPACIÓN DEPORTIVA COLMENAR VIEJO

[www.adcolmenarviejo.es](http://www.adcolmenarviejo.es)

Colmenar Viejo, junio de 2013

Estimado jugad@r:

Desde la Dirección del Club queremos agradecerle tu dedicación y esfuerzo a lo largo de la temporada recién finalizada. Te convocamos para la presentación del equipo, en el campo Alberto Ruiz, en el día y hora abajo indicados. A partir de esta fecha comenzará la pretemporada, periodo muy importante para ir configurando las plantillas con sus correspondientes licencias federativas de la temporada 2013-14. Te deseamos unas felices vacaciones de verano.

DIA DE LA PRESENTACIÓN: \_\_\_\_\_

## PLAN DE TRABAJO EN VACACIONES (Comenzar 15 días antes de la fecha de presentación)

| DÍA | TRABAJO  |
|-----|--|
| 1   | Calentamiento 5' / Carrera continua suave: 2 series de 5' cada una<br>Acondicionamiento general: (50 abdominales- 50 lumbares - 25 fondos)<br>Estiramiento 5'              |
| 2   | Calentamiento 5' / Carrera continua suave: 2 series de 6' cada una<br>Acondicionamiento general: (50 abdominales- 50 lumbares - 25 fondos)<br>Estiramiento 5'              |
| 3   | Calentamiento 5' / Carrera continua suave: 10'<br>Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 30 fondos)<br>Estiramiento 5'                                  |
| 4   | DESCANSO   |
| 5   | Calentamiento 5' / Carrera continua suave: 2 series de 8' cada una<br>Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 30 fondos)<br>Estiramiento 5'              |
| 6   | Calentamiento 5' / Carrera continua: 3 series de 8' cada una<br>Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 30 fondos)<br>Estiramiento 5'                    |
| 7   | Calentamiento 5' / Carrera continua: 2 series de 15' cada una<br>Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 40 fondos)<br>Estiramiento 5'                   |
| 8   | Calentamiento 5' / Carrera continua: 20'<br>Acondicionamiento general: (70 abdominales- 70 lumbares - 40 fondos)<br>Estiramiento 5'  |
| 9   | DESCANSO   |
| 10  | Calentamiento 5' / Farlek: 15' (carrera continua con cambios de ritmo variados)<br>Acondicionamiento general: (70 abdominales- 70 lumbares - 50 fondos)<br>Estiramiento 5' |
| 11  | Calentamiento 5' / Carrera continua 20'<br>Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos)<br>Estiramiento 5'   |
| 12  | Calentamiento 5' / Farlek: 20' (carrera continua con cambios de ritmo variados)<br>Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos)<br>Estiramiento 5' |
| 13  | Calentamiento 5' / Farlek: 25' (carrera continua con cambios de ritmo variados)<br>Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos)<br>Estiramiento 5' |
| 14  | DESCANSO   |
| 15  | Calentamiento 5' / Carrera continua: 30'<br>Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos)<br>Estiramiento 5'  |