



AGRUPACIÓN DEPORTIVA COLMENAR VIEJO

www.adcolmenarviejo.es

Colmenar Viejo, junio de 2013

Estimado jugad@r:

Desde la Dirección del Club queremos agradecerte 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 Acondicionamiento general: (50 abdominales- 50 lumbares - 25 fondos) Estiramiento 5' |
| 2 | Calentamiento 5' / Carrera continua suave: 2 series de 6' cada una Acondicionamiento general: (50 abdominales- 50 lumbares - 25 fondos) Estiramiento 5' |
| 3 | Calentamiento 5' / Carrera continua suave: 10' Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 30 fondos) Estiramiento 5' |
| 4 | DESCANSO |
| 5 | Calentamiento 5' / Carrera continua suave: 2 series de 8' cada una Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 30 fondos) Estiramiento 5' |
| 6 | Calentamiento 5' / Carrera continua: 3 series de 8' cada una Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 30 fondos) Estiramiento 5' |
| 7 | Calentamiento 5' / Carrera continua: 2 series de 15' cada una Acondicionamiento general: (60 abdominales- 60 lumbares - 40 fondos) Estiramiento 5' |
| 8 | Calentamiento 5' / Carrera continua: 20' Acondicionamiento general: (70 abdominales- 70 lumbares - 40 fondos) Estiramiento 5' |
| 9 | DESCANSO |
| 10 | Calentamiento 5' / Farlek: 15' (carrera continua con cambios de ritmo variados) Acondicionamiento general: (70 abdominales- 70 lumbares - 50 fondos) Estiramiento 5' |
| 11 | Calentamiento 5' / Carrera continua 20' Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos) Estiramiento 5' |
| 12 | Calentamiento 5' / Farlek: 20' (carrera continua con cambios de ritmo variados) Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos) Estiramiento 5' |
| 13 | Calentamiento 5' / Farlek: 25' (carrera continua con cambios de ritmo variados) Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos) Estiramiento 5' |
| 14 | DESCANSO |
| 15 | Calentamiento 5' / Carrera continua: 30' Acondicionamiento general: (80 abdominales- 80 lumbares - 50 fondos) Estiramiento 5' |