

O equipo técnico da FEGATRI elaborou un plan básico de adestramento en situación de confinamento para os grupos do CGTD, envíanse adestramentos colectivos e mantense a comunicación e o seguimento semanal online para adaptalo a cada deportista, tanto para o grupo de Tecnificación coma para o de rendimento. Este plan é de mantemento da forma física sen ningún tipo de obxectivos de rendimento nin competición ao estar o calendario en suspenso e sen posibilidade de planificación pola incertidume da recalendarización.

Debe terse en conta que son adestramentos adaptados a cada deportista, en base ao coñecemento do adestrador de cada deportista, polo que non é un plan de adestramento xenérico a seguir por outros rapaces/as.

GRUPO DE TECNIFICACIÓN

CONSIDERACIONES ENTRENOS AISLAMIENTO COVID'19

V1.1

OBJETIVO DE ESTAS SEMANAS: intentaremos reforzar tareas aeróbicas fundamentalmente rodillo + gym concentrado. Con estímulos de fuerza para no perder tono muscular y readapnos lo más rápido posible a rutina normal de entrenos.... Aunque las sensaciones no sean buenas después.....que no exista mucha inadaptación muscular.

	TRABAJO PRINCIPAL	TRABAJO COMPLEMENTARIO
LUNES	<p>RODILLO: 1h10' continuo (ejercicios variados de sensibilidad pedaleo 1 pie y juegos de posiciones variadas) *Posibilidad hacer 40' rodillo +20' ejercicios técnica conos a vuestro gusto.</p>	<p>CLASE PILATES 1 https://www.youtube.com/watch?v=057xWexc_oE</p>
MARTES	<p>TREN INFERIOR COMBA+SENTADILLA 6x(25rep ejerc tren inferior* + 40-60-80 combas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 sentadilla ¾ (1:1) + 1 sentadilla lenta max rango(3:1) • Puentes de gluteo + levantar 1 pierna • 6x(4 rep ruleta lunge con cada pierna) 	<p>CORE TABATA: 40''W-20''des - 15-20' + PROPIOCEPCION-PREVENTIVO TOBILLO Y HOMBROS.</p>
MIÉRCOLES	<p>RODILLO: Calentar 30' variado metiendo activ + Crono de 20' (max distancia con cuentakm)+4'soltar</p>	<p>15-20' EJERCICIOS MOVILIDAD GENERAL RUTINAS</p>
JUEVES	<p>PLIOMETRIA+ESCALERAS: 6x(2' subir y bajar escaleras + 3x10 plio* valorar CEA concet-excent)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1:1 tobillos 1 escalon sin braceo • 1:3 ½ sent • 1:1 doble apoyo reac con braceo 	<p>CORE: 5x(20 V+ 20 puentes glut+ 20 mecedoras+ 30 pies espalda)</p>
VIERNES	<p>RODILLO: 1h con 3x(4' prog c1' + 1'30'' supracadencia)</p>	<p>CLASE PILATES 2 https://www.youtube.com/watch?v=mWdMylNrhI</p>
SABADO	<p>TREN SUPERIOR-TREN INFERIOR: 3x(3x20 ejerc tren sup *+ 3x20 ejerc tren inferior**)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flex brazo pecho • Fondos triceps en mesa o Plancha estrecha • 30'' isometrico dorsal en pino <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Tandem silla • 10-10 empujes goma posteriores slider o sobre fitball • Sentadilla + triple pivote tobillo 	<p>CORE TABATA 40''W-20''s - 15-20' + PROPIOCEPCION-PREVENTIVO TOBILLOS Y HOMBROS</p>
DOMINGO	<p>RODILLO: 1h20' con 2x10' trabajo de tranca</p>	<p>15-20' EJERCICIOS MOVILIDAD GENERAL RUTINAS</p>

CONSIDERACIONES ENTRENOS AISLAMIENTO COVID*19
V1.2

	TRABAJO PRINCIPAL	TRABAJO COMPLEMENTARIO
LUNES	<p>RODILLO: 1h15' continuo (con ejercicios 1 pie y posiciones variadas)*Si rodillo de equilibrio aprovechar para hacer habilidades.....</p>	<p>CLASE PILATES 3 https://www.youtube.com/watch?v=mdYefXSylag -GOMAS NAT: 3x1' simulación nado o 3x(2x30'' con 1 brazo)</p>
MARTES	<p>RUTINA WOD 3.1: AC 10x: -10/10 cada pierna LUNCH CON SILLA POST -12 FLEXIONES BRAZO PECHO -15 SENTADILLA CON SALTO -12 FONDOS TRICEPS DESDE ALTURA MESA -80 TOBILLOS COMBA</p>	<p>10' CORE SLIDERS CON PAÑOS: EJERCICIOS DE 10 REPETICIONES DE VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=LHsF5HgXXHQ 10' PROPIOCEPCION (UTILIZAR ALMOHADA, COLCHON Y SLIDERS PARA PIERNA LIBRE)- PREVENTIVO TOBILLO Y HOMBROS.</p>
MIÉRCOLES	<p>RODILLO: Calentar 30' + 2x10' d/5'suave haciendo más distancia que la media de los 20' de semana pasada en AMBAS.+ 4' soltar</p>	<p>10' MOVILIDAD DINAMICA GENERAL CLASE BODYCOMBAT INVINCIBLE #12 https://www.youtube.com/watch?v=HPytZF6SZ98 -GOMAS NAT: 3x1' simulación nado o 3x(2x30'' con 1 brazo)</p>
JUEVES	<p>PLIOMETRIA: -8x(2' subir y bajar escaleras TROTE + 2x10 saltos variados en escaleras)</p>	<p>CORE: 6x(20 V+ 20 puentes gluteo simultaneos+ 20 garrafa agua tocar suelo de un lado a otro del cuerpo sentados+ 30 pies espalda sin tocar suelo)</p>
VIERNES	<p>RODILLO: 1h15' con 5x(6' prog c2'+1' supracad mas de 115rpm+1' normal)</p>	<p>CLASE PILATES 4 https://www.youtube.com/watch?v=Wjnv-xkDvPo</p>
SABADO	<p>WOD MIXTO 25' HACER MAX NUMERO DE BLOQUES (apuntar para ranking grupo) -48 SALTOS SITIO (12 saltos en mismo sitio tobillos,12 plio zancadas alternas, 12 1/2skip,12 1/2 talón culo) -10 ORUGAS plegar-desplegar desde posición PLANCHA ISOMETRICA -12 PIES BARRA (tumbados en suelo boca arriba, agarre con brazos patas de una mesa por ejemplo....) -20 REMO CON GOMA. -12 PUENTES DE GLUTEO ALTERNOS TUMBADOS BOCA ARRIBA -10/10 ORBITAS dorsal-hombros con garrafa de 5L.</p>	<p>TABLA CORE 2 veces el video de 7' d/completo: https://www.youtube.com/watch?v=tpeceiw4sPo</p>
DOMINGO	<p>RODILLO: 1h30' con 3x8' trabajo de tranca</p>	<p>15-20' MOVILIDAD DINAMICA GENERAL</p>

CONSIDERACIONES ENTRENOS AISLAMIENTO COVID¹⁹
V1.3

	TRABAJO PRINCIPAL	TRABAJO COMPLEMENTARIO
LUNES	RODILLO: 1h15' continuo (con ejercicios 1 pie y posiciones variadas) *Si rodillo de equilibrio aprovechar para hacer habilidades... (ETAPA ZWIFT+TEC)	-10' (14 repet c/ejercicio movilidad-prevent hombros video): https://www.youtube.com/watch?v=Y6olim7xuSk&list=PLEVdevhDI2yZrH8oqFxcBRkmy8RnTIKvX&index=26&t=0s -Refuerzo NAT: <ul style="list-style-type: none"> • 4x1'30 simulación nado prog c30'' 4x(2x45'' con 1 brazo) • Sliders: posición CORE ISO prono rodilla. 1x30'' alternativo-1x30'' círculos+1x30'' alternativo
MARTES	MOVILIDAD+ACTIVACION (2BLQ): WOD 3.1 (tiempo total en 10 bloques): -12 Flexiones brazos 2x(3 abiertas pectoral+3cerrradas triceps) -24 Tandem a silla -24 ISO prono codos rodilla-brazo alterno -Si CINTA carrera: Hacer post 5k estables a ritmo cómodo.	15' CORE SLIDERS CON PAÑOS: EJERCICIOS DE 10 REPETICIONES DE VIDEO (idem semana pasada): https://www.youtube.com/watch?v=LHsF5HqXXHQ 10' PROPIOCEPCION (30'' cada ejercicio .UTILIZAR ALMOHADA, COLCHON Y SLIDERS PARA PIERNA LIBRE)-PREVENTIVO TOBILLO Y HOMBROS.
MIÉRCOLES	RODILLO HIT: Calentar 35'+ 14x(40'' fácil+20'' fuerte)+5' soltar (ETAPA ZWIFT rodar metiendo cambios)	CLASE PILATES 5 (Aula de Mat Pilates) https://www.youtube.com/watch?v=sdFamTMOR54
JUEVES	PLIOMETRIA: -8x(2' subir y bajar escaleras TROTE + 2x10 saltos variados en escaleras) -Si CINTA CARRERA: 8x(800m correr + 2x10 saltos plio)	10' MOVILIDAD DINAMICA GENERAL RUTINA CLASE BODYCOMBAT INVINCIBLE #13 https://www.youtube.com/watch?v=pGF6Y3zAlA -Refuerzo NAT: <ul style="list-style-type: none"> • 4x1'30 simulación nado prog c30'' 4x(2x45'' con 1 brazo) • Sliders: posición CORE ISO prono rodilla. 1x30'' alternativo-1x30'' círculos+1x30'' alternativo
VIERNES	RODILLO: 1h15' con 5x(6' prog c2'+1' supracad mas de 115rpm+1' normal)	CORE: 6x(20 V+ 20 puentes gluteo simultaneos+ 20 garrafa agua tocar suelo de un lado a otro del cuerpo sentados+ 30 pies espalda sin tocar suelo)
SABADO	MOVILIDAD+ACTIVACION (2BLQ): WOD 3.2: (máximo numero de bloques en 20') -7 burpees -15 mecedoras -60 saltos aspas jj.	-10' (14 repet c/ejercicio movilidad-prevent hombros video): https://www.youtube.com/watch?v=Y6olim7xuSk&list=PLEVdevhDI2yZrH8oqFxcBRkmy8RnTIKvX&index=26&t=0s -Refuerzo NAT: <ul style="list-style-type: none"> • 4x1'30 simulación nado prog c30'' 4x(2x45'' con 1 brazo) Sliders: posición CORE ISO prono rodilla. 1x30'' alternativo-1x30'' círculos+1x30'' alternativo
DOMINGO	RODILLO RFAE: 1h30' integrando piramidal de trabajo de Fuerza: [24'] =4' tranca-2' normal+3' tranca-1'30'' normal+2' tranca+1' normal +3' tranca-1'30'' normal+4' tranca-2' normal. (ETAPA ZWIFT rodar metiendo cambios)	15-20' MOVILIDAD libre DINAMICA GENERAL.

CONSIDERACIONES ENTRENOS AISLAMIENTO COVID*19
V1.4

	TRABAJO PRINCIPAL	TRABAJO COMPLEMENTARIO
LUNES	<p>RODILLO: 2 bloques de: -25' rodillo uniforme AEL con últimos 5' RFAE prog en trabajo de tranca 2-2-1' -T2 -45'' skipping bajo+45'' saltos tobillos+45'' talon culo bajo -3x20 paso de valla lateral (simular con goma lig por debajo de cadera) 🏃 CINTA DE CARRERA cambiar T2 saltos por: 8' carrera</p>	<p>-Calentamiento GOMAS hombros 2x(16 repet de [bíceps simultaneo/triceps alterno/remo/rot externa/rot interna]) -Refuerzo NAT: 2 bloques de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x1' simulación de nado 15'' simultaneo +30'' alterno+15'' alterno 2x(2x30'' con 1 brazo) • Sliders: posición CORE ISO prono rodilla. 1x30'' alternativo haciendo una ligera "S" en traccion-1x30''
MARTES	<p>MOVILIDAD+ACTIVACION+PRE-CALENT EJERC: WOD 2.1 (tiempo total en acabar reps descendentes 21-19-17-15-13-11-9-7-5-3): -ABDOS INFERIORES EN ESCUADRA, EMPUJE VERTICAL -CAMBIAR DE HOJA POR: 5L CARGADA + PRESS HOMBRO ARRIBA -CAMBIAR DE HOJA: IDEM EJERCICIOS PERO SIMULTANEO REMO BAJO CON 5L. -ASPAS 🏃 CINTA carrera: Hacer post 6k estables a ritmo cómodo.</p>	<p>12 repeticiones de cada ejercicio del VIDEO sliders (NO hacer el de aductores que sale apoyada en rodillas abriendo y cerrando): https://www.youtube.com/watch?v=KiQ3fnYYMPg</p>
MIÉRCOLES	<p>RODILLO HIT: Calentar 30' + 12x(30'' fácil+30'' fuerte)+5' soltar (ETAPA ZWIFT rodar metiendo cambios)</p>	<p>15' PROPIOCEPCION (30'' cada ejercicio. UTILIZAR ALMOHADADA, COLCHON Y SLIDERS PARA PIERNA LIBRE)+PREVENTIVO TOBILLO Y HOMBROS.</p>
JUEVES	<p>15' Movilidad dinámica-flexibilidad ejercicios de video (muchos ya los hacíamos...): https://www.youtube.com/watch?v=m5gATOI2IYk&list=PLEVdeyhDIzYrH8ogFxcBRkmy8RnTKvX&index=6&t=459s PLIOMETRIA: -6x(1'30 subir y bajar escaleras+1'combas + 3x12 saltos variados en escaleras) 🏃 CINTA CARRERA: 5x(1K correr + 3x12 saltos plio)</p>	<p>Sesión directo GYM dirigida 20:05 en cuenta @cnportamina.</p>
VIERNES	<p>RODILLO: 1h10' con 2x(12' prog c4' +2' supracad más de 115rpm+3' normal)</p>	<p>-Calentamiento GOMAS hombros 2x(16 repet de [bíceps simultaneo/triceps alterno/remo/rot externa/rot interna]) -Refuerzo NAT: 2 bloques de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x1' simulación de nado 15'' simultaneo +30'' alterno+15'' alterno 2x(2x30'' con 1 brazo) • Sliders: posición CORE ISO prono rodilla. 1x30'' alternativo haciendo una ligera "S" en traccion-1x30''

GRUPO RENDIMIENTO

Se establece un plan de entrenamiento semanal complementado con rutinas de trabajo funcional según el material disponible en el domicilio de los deportistas, así como diferentes rutinas de core y ejercicios excéntricos en escalones y con gomas.

Grupo rendimiento 23 marzo

	FECHA	MICROCICLO/TIPO	MESOCICLO/TIPO	MACROCILO	OBJETIVO NAT	OBJETIVO BICI	OBJ CARRERA
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
N A T A C I O N							
B I C I	1hora 30 suave	30 suave 3x 7x20 fuerte 30 suave rec 5 suave soltar hasta 1h 15	1hora 30 suave	30 suave 3x 12 min 20 puls por delap max aprox rec 5 soltar hasta 1h 30	1hora muy suave	20 min calent 3x 15 x 10 seg fuertes rec 50 rec 10 entre bloques soltar hasta 1h 30	1h 30 suave de tarde 1h suave
C A R R E R A							
G Y M	funcional y excéntricos	core	funcional y excéntricos	core		funcional y excéntricos	
O B S E R V A C							

Semana 27 Marzo

	FECHA	MICROCICLO/TIPO	MESOCICLO/TIPO	MACROCICLO	OBJETIVO NAT	OBJETIVO BICI	OBJ CARRERA
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
N A T A C I O N							
0,0							
B I C I	1hora 30 suave	30 suave 4x 5 min 70 (pulsac) F 110 solar hasta 1h 15	1hora 30 suave	30 suave 20 min 25 puls por minuto max aprox solar 1h min		20 min calent 2x 10x30 suave rec 90 1x 5 serie bucle solar hasta 1h 30	2horas suave
D I C A R I A							
0,0							
G Y M	funcional y excenticos	core	funcional y excent	core		funcional y excenticos	
0,0							
O B S E R V A C I O N							
0,0							

Semana 4 de abril

	FECHA	MICROCICLO/TIPO	MESOCICLO/TIPO	MACROCILO	OBJETIVO NAT	OBJETIVO BICI	OBJ CARRERA
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
N A T A C I O N							
0,0							
B I C I	1 hora 30 suave	1 hora 30 20 suave 40-45min 70 rpm/seg 4 soñar hasta 1h 15	1 hora 30 suave	1 hora 30 30 suave 2x 10 min 20 (440 por reloj) max aprta soñar 10 min		1 hora 15 x 10 seg fuertes 1.20 suave	1 hora 30 suave
C A R R E R A							
0,0							
G Y M	funcional y excéntricos	core	funcional y excéntr	core		funcional y excéntricos	
O B S E R V A C I O N							
0,0							