



## PLAN DE ENTRENAMIENTOS EN CASA SELECCIÓN GALEGA DE VELA

El plan de entrenamientos se divide en los siguientes bloques de trabajo:

- TRABAJO FÍSICO
- TRABAJO SIMULADOR VIRTUAL
- VISIONADO VÍDEOS
- CHARLAS TÉCNICAS

### TRABAJO FÍSICO

- Los entrenamientos son de carácter obligatorio para todos los deportistas.
- Deben enviarse diariamente los datos del pulsómetro al grupo de Whatsapp.
- Se plantean rutinas de cardio con mucho movimiento, para trabajar todo el cuerpo, la coordinación y no sumar peso.
- Vídeos sacados de los canales *GymVirtual* y *Sergio Peinado*
- Las rutinas diarias pueden ser modificadas con el visto bueno del entrenador.
- Se debe enviar foto de la báscula cada 5 días.

#### DÍA 1:

- Calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=x58zAujP2gM&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=6&t=0s>

- Sesión de cardio:

[https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn\\_qU](https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU)

- Sesión de abdominales:

[https://www.youtube.com/watch?v=k\\_u8obkaGE4](https://www.youtube.com/watch?v=k_u8obkaGE4)

- Sesión estiramientos:

<https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=3&t=196s>

#### DÍA 2:

- Calentamiento:

[https://www.youtube.com/watch?v=Bg\\_MG9zUWD4&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=7&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=Bg_MG9zUWD4&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=7&t=0s)

- Sesión de cardio:

<https://www.youtube.com/watch?v=WfndrwwVSPA&list=PLReDUkUQG7xoqMprnu6IGGRtSAftZc09P&index=4&t=3s>

- Sesión de abdominales:

[https://www.youtube.com/watch?v=zjrH2fLnH1I&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc\\_y&index=2&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=zjrH2fLnH1I&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc_y&index=2&t=0s)

- Sesión de estiramientos:

<https://www.youtube.com/watch?v=sETvbV0oobl&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=4&t=0s>



### **DÍA 3:**

- Calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=4&t=0s>

- Sesión de cardio:

<https://www.youtube.com/watch?v=EvhtTOzWxHM&feature=youtu.be>

- Sesión de abdominales:

[https://www.youtube.com/watch?v=tpecejw4sPo&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc\\_yv&index=3&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=tpecejw4sPo&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc_yv&index=3&t=0s)

- Sesión estiramientos:

<https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=3&t=196s>

### **DÍA 4:**

- Calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=x58zAujP2gM&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=6&t=0s>

- Sesión de cardio:

<https://www.youtube.com/watch?v=GjaNoV6NjNs&list=PLReDUkUQG7xoqMprnu6IGGRtSAftZc09P&index=2&t=0s>

- Sesión de abdominales:

[https://www.youtube.com/watch?v=slSVEHs5a10&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc\\_yv&index=5&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=slSVEHs5a10&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc_yv&index=5&t=0s)

- Sesión estiramientos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gnbg88khUug&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=5>

### **DÍA 5:**

- Calentamiento:

[https://www.youtube.com/watch?v=Bg\\_MG9zUWD4&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=7&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=Bg_MG9zUWD4&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=7&t=0s)

- Sesión de cardio con música, hacer la lista entera:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3lkz80rnMQkl7KWxeDSVZgw5gmg0PyK->

- Sesión de abdominales:

[https://www.youtube.com/watch?v=E1IFCeFPjE8&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc\\_yv&index=7&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=E1IFCeFPjE8&list=PL3lkz80rnMQmqBbSDLnOOqJQzjivxc_yv&index=7&t=0s)

- Sesión estiramientos (elegir):

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc>

### **DÍA 6:**

- Calentamiento:

<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=4&t=0s>

- Día ejercicios libre de cardio

- Sesiones de estiramientos o yoga, realizar varias opciones:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc>

### **DÍA 7:**

- Descanso



## **PLATAFORMA VIRTUAL**

- Plataforma virtual de regatas de la World Sailing (federación internacional).
- <https://www.virtualregatta.com/es/inshore-juego/>
- Trabajo de táctica y estrategia en regatas.
- Comentarios sobre las decisiones en regata.
- Trabajo de reglamento de la parte 2 del RRV.
- Todos los días, 3 mangas al día.
- Participación de los deportistas del Programa de Tecnificación en la I Regata Virtual eSailing – Galicia contra el COVID19. 190 participantes inscritos, del 6 al 11 de abril.

## **VISIONADO DE VÍDEO**

- Visionado de vídeos de las finales de la Copa del Mundo de Vela.
- Análisis con el técnico de las situaciones tácticas y técnicas vistas en las regatas.
- Programado un día a la semana.

## **CHARLAS TÉCNICAS**

- Charlas online para formación de monitores, del 27 al 29 de marzo.
- Programada charla con experto en reglamento, casos en regata, preparación de protestas y resoluciones, para después de Semana Santa.