



Planes y Acciones de entrenamiento deportistas CGTD en confinamiento.

Desde el 13.03.20 al 03.04.20

1- Recomendaciones para la realización de los entrenamientos:

1.1 LA FEDERACIÓN GALLEGA DE PIRAGÜISMO ADOPTA LAS RECOMENDACIONES DE SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE, EN RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO DE DEPORTISTAS EN EL ESTADO DE ALARMA DECRETADO EN ESPAÑA. 14.03.20

Ante la emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 y por las circunstancias extraordinarias, sin precedentes y de enorme magnitud que han provocado esta decisión cuyo objetivo es proteger la salud y seguridad de los ciudadanos, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública, la institución firmante considera necesario realizar las siguientes recomendaciones para entrenamiento de deportistas en la situación del estado de alarma. El objeto de estas recomendaciones es indicar a los deportistas la forma en que pueden realizar un programa de mantenimiento de la aptitud física sin acudir a instalaciones deportivas y poder reincorporarse a la competición en un buen estado de forma en cuanto se suspendan las restricciones.

1. Seguir en todo momento las recomendaciones que efectúe la autoridad competente en relación con las medidas de prevención de propagación del virus.
2. Evitar las zonas deportivas públicas y privadas, interiores y exteriores, excepto el propio domicilio, que actualmente están clausuradas y cuyo acceso está prohibido.
3. Realizar el programa de mantenimiento solamente en el propio domicilio.

4. Realizar el programa de mantenimiento de la aptitud física que, en muchos casos, haya sido proporcionado por los técnicos de las entidades deportivas que lo hayan previsto.

5. Para los deportistas y técnicos al cuidado de deportistas se les efectúan las siguientes recomendaciones:

- a. Evitar la práctica de ejercicio en situación de enfermedad o de cuadro febril.
- b. Realizar ejercicio destinado a mantener su aptitud física con los medios de que disponga en su domicilio:
 - i. Ejercicio aeróbico: bicicleta ergométrica, rodillo, tapiz rodante o aparatos similares. Se puede correr en el domicilio, si el espacio lo permite.
 - ii. Ejercicios de fuerza: materiales de musculación como pesas, mancuernas, gomas, etc, y el propio peso corporal.
 - iii. Ejercicios de flexibilidad: no son necesarios aparatos especiales y se pueden realizar sin problemas.
 - iv. Ejercicios técnicos y específicos del piragüismo.

6. Los deportistas en tratamiento o rehabilitación de lesiones, pueden acudir a sus centros sanitarios de tratamiento.

7. Los deportistas en fase de reincorporación a la práctica deportiva, que no pueden acudir a instalaciones deportivas, deberán seguir este programa en su propio domicilio.

La dirección deportiva de la FGP sugiere las siguientes recomendaciones, en relación a las indicaciones que les deis a vuestros deportistas:

1. Concienciar de la importancia de la correcta ejecución de los ejercicios y de los riesgos del ejercicio mal realizado.
2. Explicar claramente los objetivos y nivel de la sesión.
3. Explicar bien la técnica y los errores típicos de cada ejercicio.
4. Hacer hincapié en el Foco (técnica, muscular, velocidad, intensidad) en función del objetivo.
5. Cuantificar bien las cargas.
6. Aludir a la intensidad del ejercicio y realizar las recomendaciones para adaptarlas a los diferentes niveles y condiciones del espacio.
7. Explicar la densidad del entrenamiento semanalmente (volumen, días a la semana, etc)
8. Motivar a los deportistas para que estos días intenten mantener la aptitud física y aprovechar para realizar ejercicios nuevos.
9. Remarcar que no estamos de vacaciones, el realizar un buen mantenimiento de la aptitud física individual ayudará a que la vuelta a la rutina nos haga más fuertes mentalmente y poder conseguir los objetivos.

10. Cuidado con videos en internet y recomendaciones de revistas deportivas no contrastadas ni oficiales.

La dirección deportiva de la FGP, queda a vuestra disposición para cualquier consulta de los técnicos de los clubes de esta Federación. Los técnicos del CGTD, enviarán a los deportistas que entrenan habitualmente, los planes de entrenamiento adaptados a las necesidades individuales de cada deportista. Los técnicos de los clubes que tengan deportistas en el CGTD, se podrán poner en contacto con ellos en cualquier momento.

Email: direcciondeportiva@fegapi.org

Teléfono: 674614205

1.2 Divulgación de las indicaciones Programa “Padexando” RTVG.

1.3 Jornadas Plan Aportación de Conocimientos (PAC)

Desde la Federación Gallega de Piragüismo y su dirección deportiva, dentro de los programas de Sostenibilidad y Responsabilidad Social Corporativa, queremos proponer un programa de aportación de conocimientos (PAC).

Estamos muy interesados, en que profesionales de reconocido prestigio de otros deportes y ámbitos diferentes al deporte, nos aporten información y nos cuenten sus experiencias personales. Los temas a tratar pueden ser, las adaptaciones de la preparación física enfocada al alto rendimiento y edades de formación “en el confinamiento”, modificaciones y adaptaciones de la planificación estratégica de programas para jóvenes deportistas derivados de esta situación, cómo enfrentarnos al día después del confinamiento, cómo mantener la motivación de los profesionales y los deportistas, cómo realizar la gestión del cambio, etc.

Hemos pensado que a través de este programa podemos aportar mucha información, que puede ser de mucho interés para los diferentes profesionales del mundo del deporte en Galicia.

El programa quiere resaltar que:

- Las dificultades en estos momentos son iguales para todos los deportes.
- Debemos ayudarnos entre diferentes disciplinas deportivas.
- Debemos fomentar una comunidad deportiva que se sienta más unida.
- Debemos ayudarnos aportando información desde los profesionales del deporte y diferentes puntos de vista.
- Debemos aportar desde otros ámbitos deportivos, para crear programas de actividad física más motivantes y mejor adaptados a esta nueva experiencia de entrenamientos.
- Debemos mantener la motivación de los profesionales y deportistas.
- Debemos realizar una mejor transición hacia el día después del confinamiento, con la ayuda de todos.

- Debemos dar importancia de la gestión del cambio.
- Debemos ser creativos.

Serán píldoras diarias de 40 minutos, donde el ponente realizara una exposición desde el punto de vista profesional, de una duración de 20-30 minutos, con 10' para poder realizar preguntas.

Participantes Comunicaciones PAC hasta la fecha.

- 1- Alex Andujar, Preparador Fisico del RC Celta de Vigo Liga Santander. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Universidad de Vigo
- 2- Manuel Fernández Sanjurjo Biotech, MSc Sports Nutrition PhD investigator. Universidad de Oviedo.
- 3- Eduardo Covelo, Director Escuela RC Celta de Vigo. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Universidad de La Coruña.
- 4- Francisco Cortegoso, Director de Operaciones Mais que Auga. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Universidad de La Coruña.
- 5- Carlos Prieto, Director Técnico Federación Gallega de Triatlón, Entrenador Javier Gomez Noya. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Universidad de La Coruña.
- 6- Ignacio Zabala, Spodha.
- 7- Marián Mendez, FM Transformation Management, Gestión del cambio. Grupo de seres humanos.
- 8- Fernando Zarzosa, Entrenador de la FEGAN. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Universidad de La Coruña.
- 9- Javier Benito, Director Técnico Club Ría de Betanzos. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el deporte. Universidad de La Coruña
- 10- Manuel Isorna Folgar. Director escuela de entrenadores FGP.

Del 30 de Marzo al 10 de Abril

Horario de 18:30 a 19:30

Sesi3ns virtuais en directo

20 a 30 minutos de duraci3n

10 minutos adicados a responder 3s preguntas dos asistentes



Luns	Martes	M3rcres	Xoves	Venres
30/03/20 Carlos Prieto Director T3cnico 	31/03/20 Alex And3jar Preparador F3sico RC Celta 	01/04/20 Manuel Sanjurjo Biotecn3logo 	02/04/20 Javier Benito Director T3cnico 	03/04/20 Fernando Zarzosa Adestrador CGTD
06/04/20 Mar3a M3ndez Socia fundadora 	07/04/20 Ignacio Zabala Director Operaci3ns e Proxectos 	08/04/20 Eduardo Covelo Director da canteira 	09/04/20 Manuel Isorna Director Escola de Adestradores 	10/04/20 Francisco Cortegoso Director Operaci3ns

Para apuntarse 3s sesi3ns 3 necesario darse de alta en Zoom.us e pedir acceso o correo direcciondeportiva@fegapi.org e copia a kayak-canoa@fegapi.org

Os horarios poden sufrir modificaci3ns que ser3n puntualmente modificadas



2- Planes y Acciones de entrenamiento deportistas CGTD:



















Com3n. Todos los grupos.

Tenemos siete grupos de trabajo con diferentes actuaciones, todas supervisadas desde la Direcci3n Deportiva de la FGP, el control se hace diario con llamadas telef3nicas, desde la plataforma zoom con sesiones en directo de entrenamientos, sesiones para informar sobre aspectos nutricionales y de control de la motivaci3n. Con los clubes de la FGP tenemos una comunicaci3n directa, se ha puesto una l3nea de actuaci3n a trav3s del tel3fono y el correo electr3nico de la Direcci3n Deportiva de la FGP, donde se responde todo tipo de incidencias. Otro grupo de trabajo es con la Secretar3a do Deporte de Galicia, le hemos facilitado la informaci3n sobre nuestras acciones y han sido colgadas en la pagina web del deporte galego: <https://deporte.xunta.gal/gl/adestra-na-casa>, para que cualquier persona pueda recabar informaci3n.

- Tres d3as trabajo de capacidad anaer3bica al3ctica erg3metro en d3as alternativos. (determinado por el entrenador de referencia)
- Cuatro d3as trabajo desarrollo aer3bico en rodillo/bicicleta est3tica o cinta de correr. (determinado por el entrenador de referencia)

- A continuación se adjuntan planes de trabajo semanales y distintos programas de las sesiones diarias.
- Cada deportista se adapta en el ejercicio aeróbico a lo que disponga en su casa, bicicleta estática, rodillo, elíptica, remoergómetro, canoaergómetro, carrera en su finca, subir escaleras, caminar, etc.
- Para los dos cadetes que no disponen de nada para hacer aeróbico, adjunto dos programas de trabajo para hacer en casa.
- Los programas de fuerza llevan varias opciones, ya que los deportistas tienen distinto tipo de material (mancuernas, TRX, gomas...) en sus casas. Ellos mismos eligen la opción a la mejor pueden adaptarse según el material del que dispongan. Todos hacen el mismo trabajo aunque a veces con ejercicios distintos.

1- Movilidad Articular

	Inclinación lateral				Circunducción		
Cuello	Rotación		10 / cada lado	Muñecas	Flexión - Extensión		10 / cada lado
	Flexión-Extensión				Manos	Abrir- cerrar	
Hombros	Flexión- Extensión			Tronco		Flexión-Extensión	
	Circunducción		10/cada lado		Inclinación lateral		10 /cada lado
	Abducción- Aducción				Rotación		
	Abrir - Cerrar				Cadera	Circunducción	
Codos				Rodillas	Flexo - extensión		10
	Flexión- Extensión		10	Tobillos	Circunducción		10 /cada lado

2- Circuito Theraband

10 REPETICIONES (control de la fase excéntrica)

ROTACIÓN INTERNA Y EXTERNA

Ejercicios de fortalecimiento

- Diagonales
- Estabilizar con pelotas

Ejercicios de fortalecimiento

- Diagonales
- Estabilizar con pelotas

A **B**

3- Estiramientos



GRUPO 1 Kayak

Gym 4 DÍAS POR SEMANA (L-M-J-V)

Día 1

1. <https://youtu.be/7TBMRWKLQuw> 5x10 rpt rpt (5-10Kg) o botella de agua de 5 litros con cada brazo
2. <https://youtu.be/uL6O7DDSbHA> 3x8 rpt 5 kg con cada pierna
3. <https://youtu.be/x7a3NeYMDUg> 4x10 rpt 2 kg
4. <https://www.youtube.com/watch?v=iNfR5cnabZo> 3x20 rpt 5 kg

Día 2

1. <https://youtu.be/XozNOoiaP1o> 4x6 rpt 80 %
2. https://youtu.be/Q-Sl0y_mhxQ 4x12 rpt en principio sin peso...si queréis meter peso me consultais
3. <https://youtu.be/IE1B3uHntI4> 3x12 rpt 5-10kg o botella de 5 L
4. <https://youtu.be/ySoc970pXrs> 3x20 rpt velocidad de ejecución controlada alta

5. <https://youtu.be/zXPNNgUdq9c> 3x20 rpt 40% realizar con goma o botella de 5 l controlando el movimiento y la velocidad baja

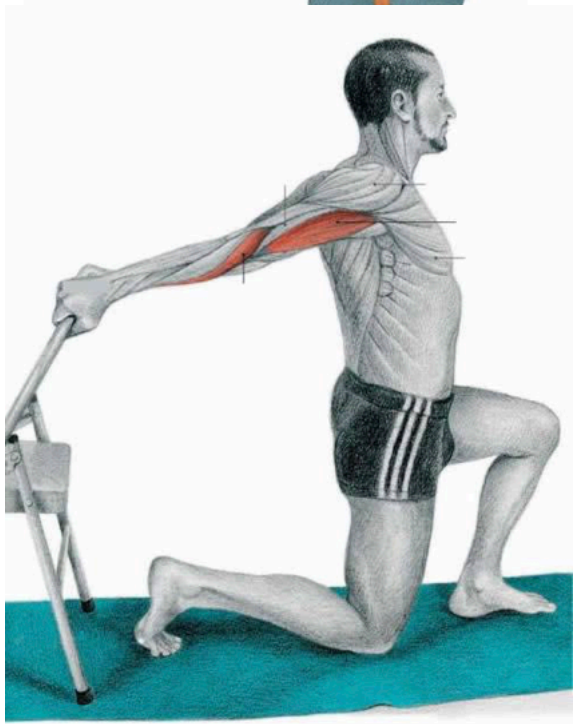
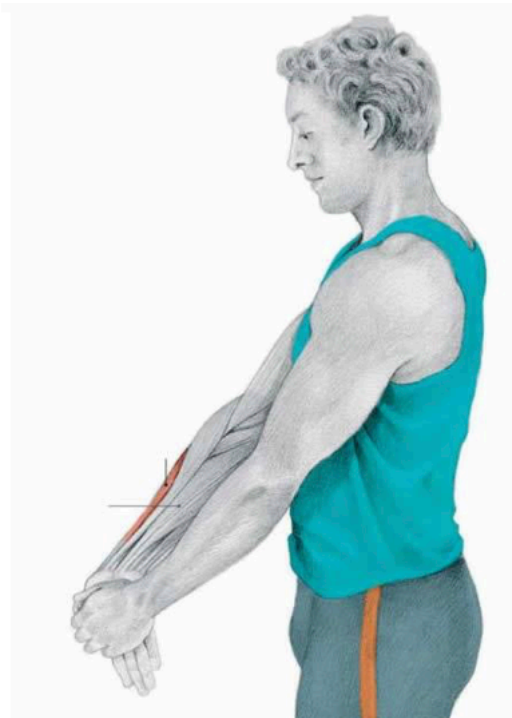
Día 3

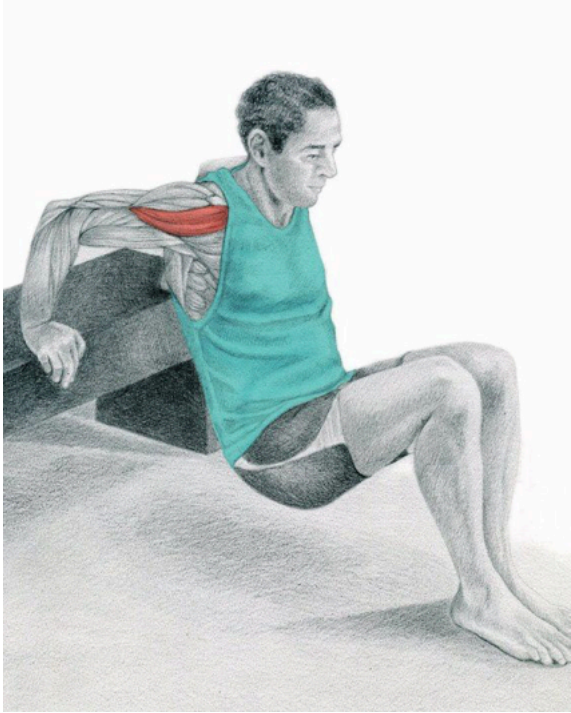
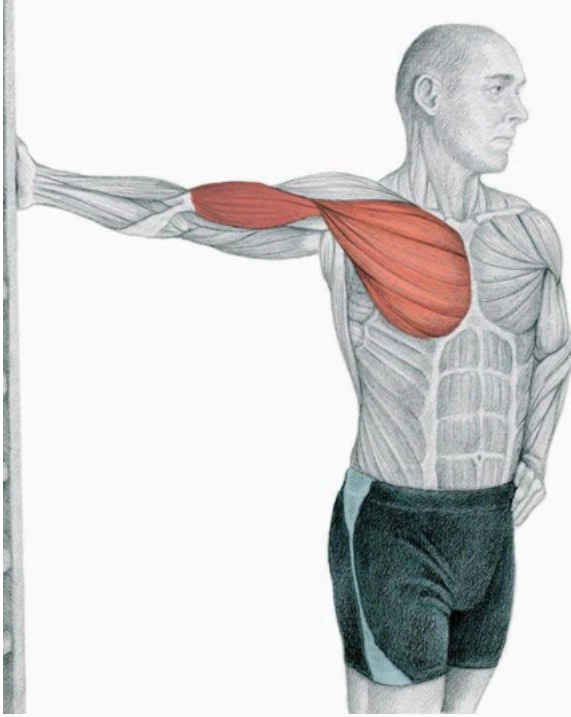
1. <https://youtu.be/BdLrM-rGteQ> 5x5 rpt busca un sitio en casa sin romper nada
2. https://youtu.be/y8k_4oVEyvw 4x6 rpt gomas para resistencia o escoba con dos botellas de 5 l, si tenemos pesas rir 6
3. <https://youtu.be/vTl0riRrTAE> 3x8 rpt si no tenemos pesas con dos botellas de 5kg , si tenemos pesas rir 6
4. <https://www.youtube.com/watch?v=yOAwYgL9gso> 3x20 rpt 3 kg sino tenemos balón medicinal lo mas normal, con balón de basket o futbol o (yo que sé), pero con máxima velocidad
5. <https://youtu.be/ibF9qM6Aaa8> 3x20 rpt 10 kg, sino tenemos pesas dos botellas de agua de 5l brazos a lo largo del cuerpo y utilizar dos libros viejos o varias revistas par apoyar metatarso.

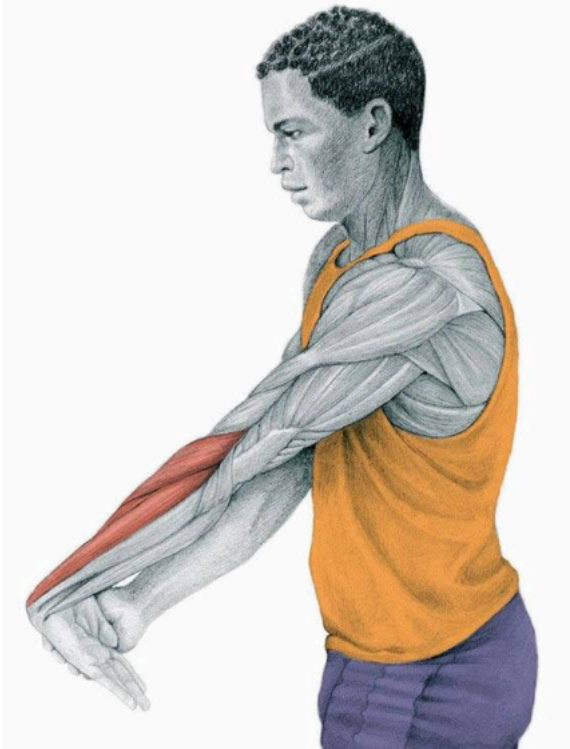
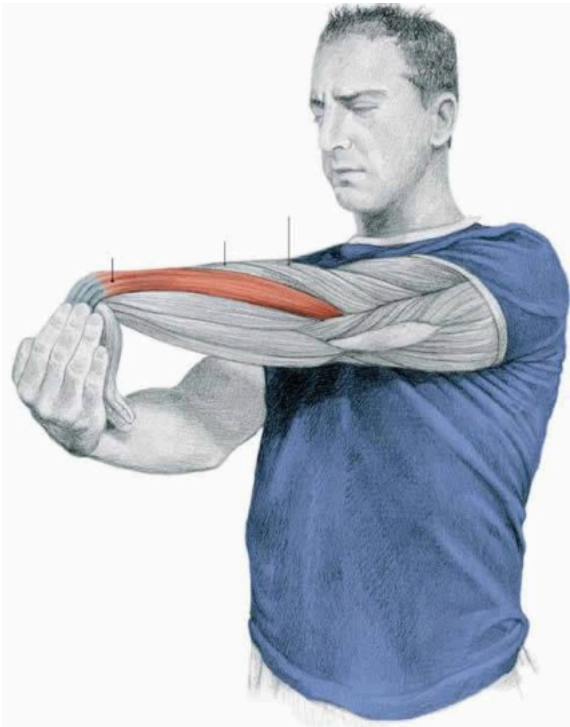
Día 4

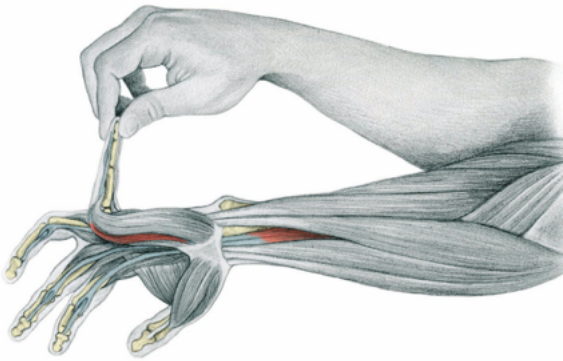
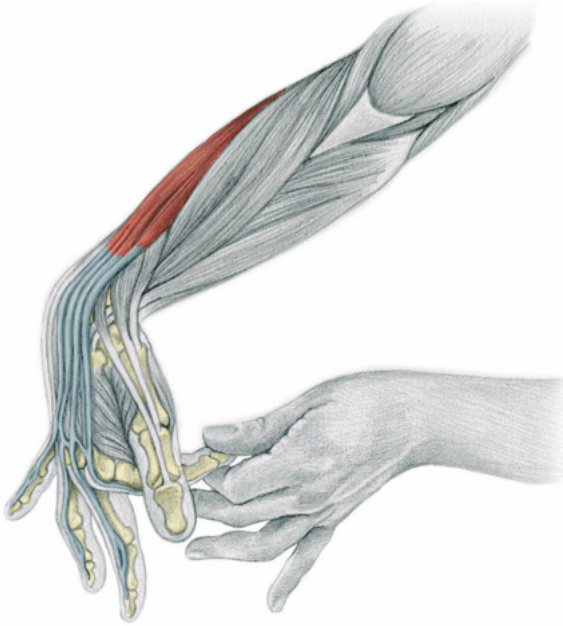
1. <https://youtu.be/AAm5BtzCBqU> 3x8 rpt rir 6 si no tenemos pesas dos botellas de 5l y 3x15 rpt
2. <https://youtu.be/rSmfQ3gdA2A> 4x8 rpt rir 6 material alternativo gomas o botellas de 5l imaginación
3. <https://youtu.be/CKMIKn2H8oQ> 3x12 rpt 10 kg material alternativo botellas de agua
4. <https://youtu.be/ldGXNpEr-0s> 4x10 rpt 5-10 kg material alternativo botella de 5 l

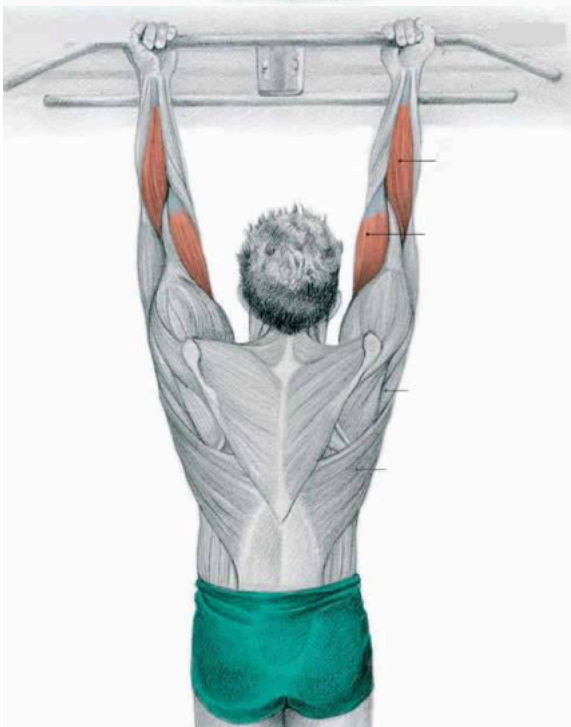
Core elegir 6 ejercicios cada día + estiramientos 3x10"

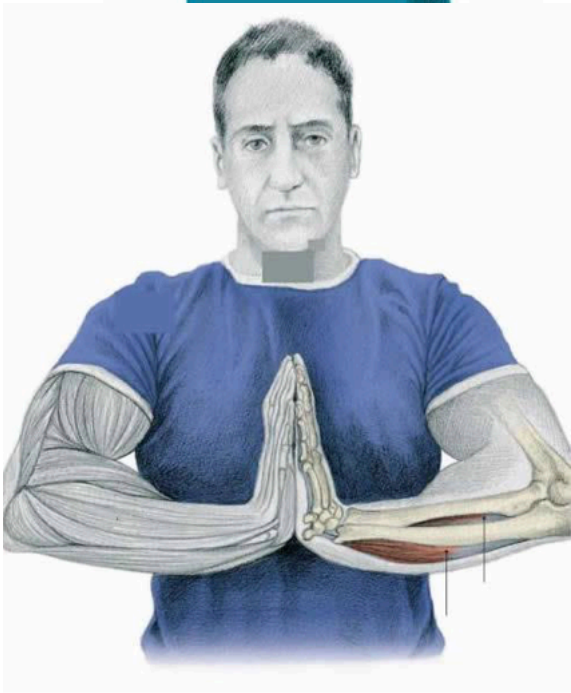
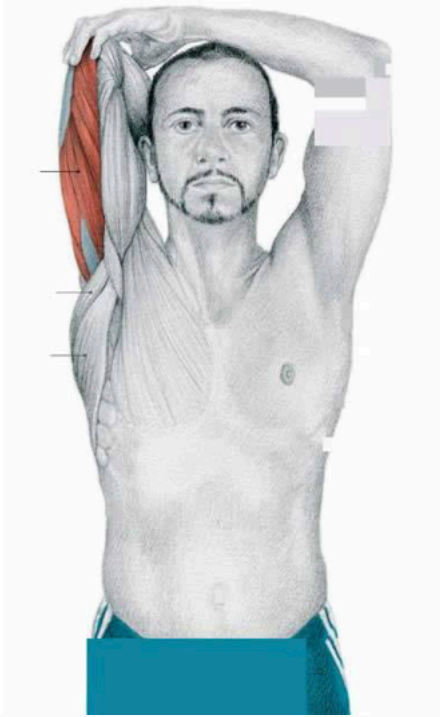


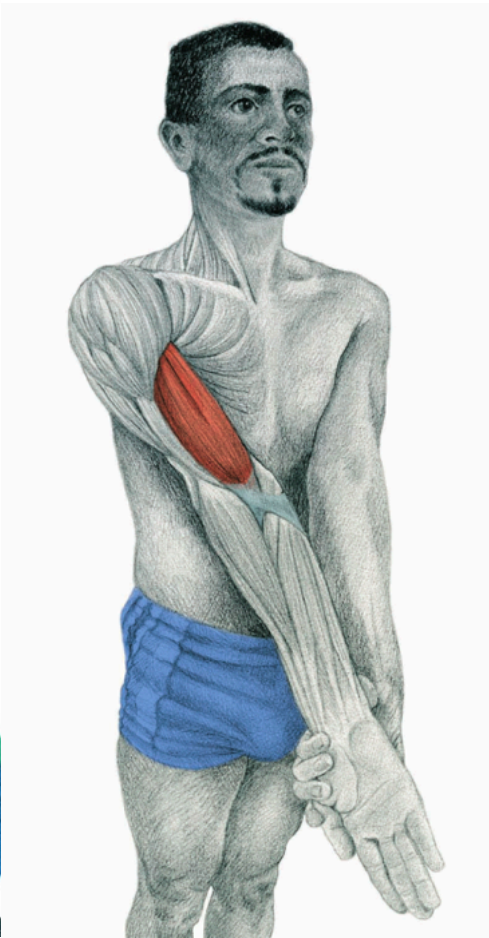
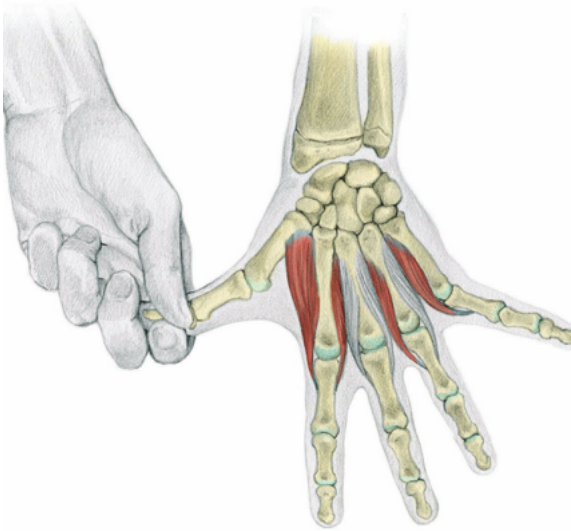


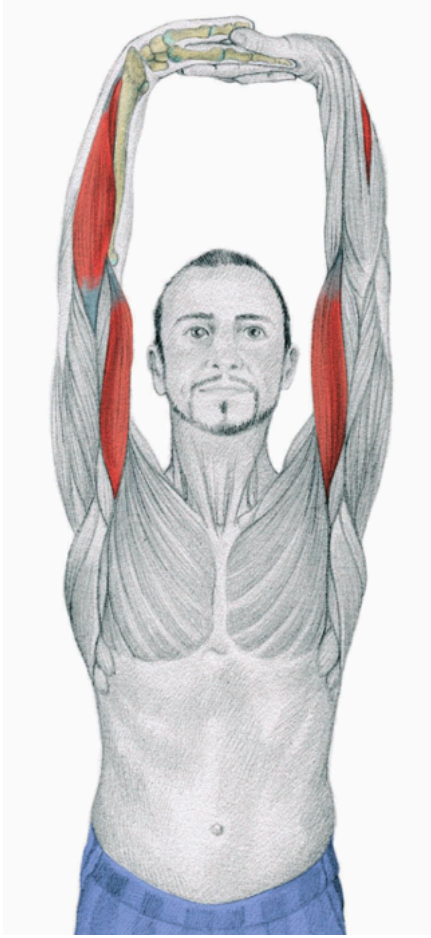






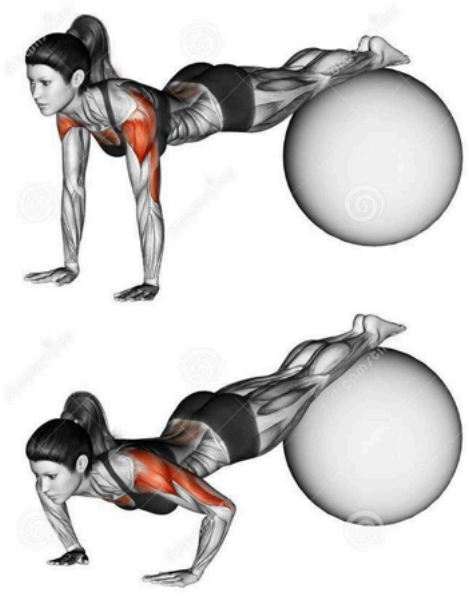




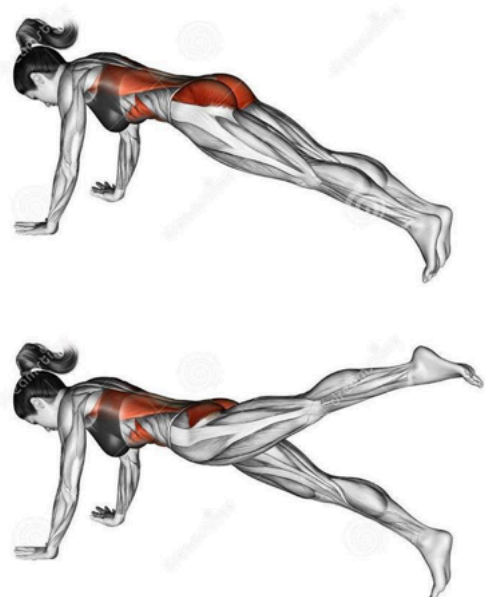


Core: cada día, elige 6 ejercicios, deberías cambiar todos los días como mínimo 3 ejercicios y construir la mejor rutina que se adapte a ti.

Indian push-ups

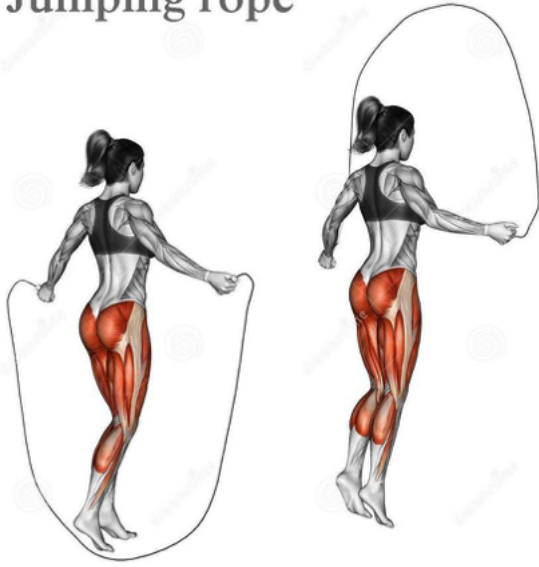


Slopes towards

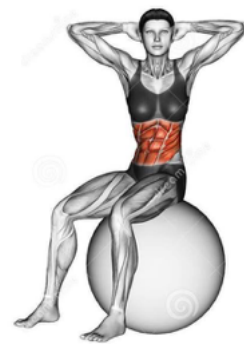


Hip extension position strap

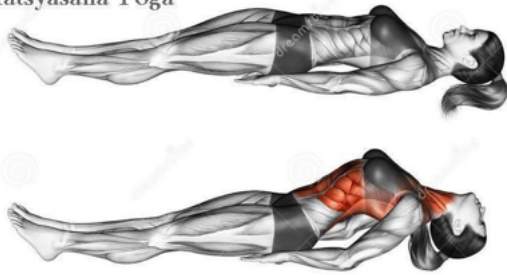
Jumping rope



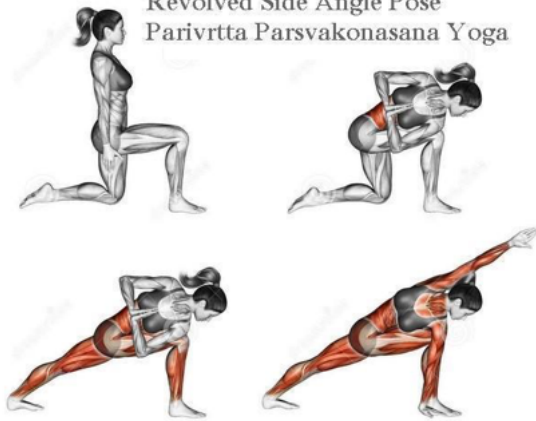
Side lunges



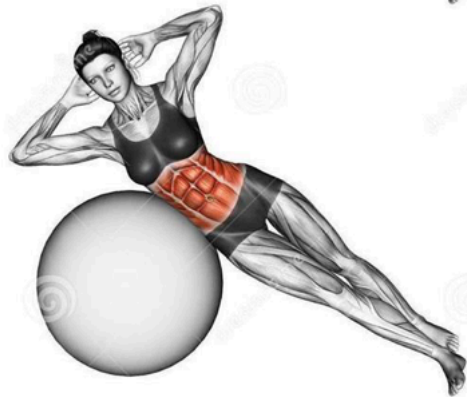
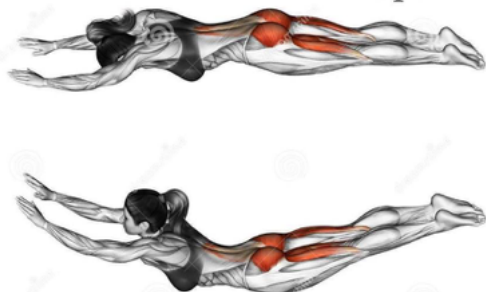
Fish Pose
Matsyasana Yoga



Revolved Side Angle Pose
Parivrtta Parsvakonasana Yoga



Like superman



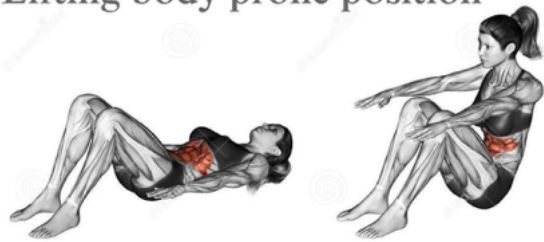
Bridge Pose
Setu Bandhasana Yoga



Leg to Side Yoga



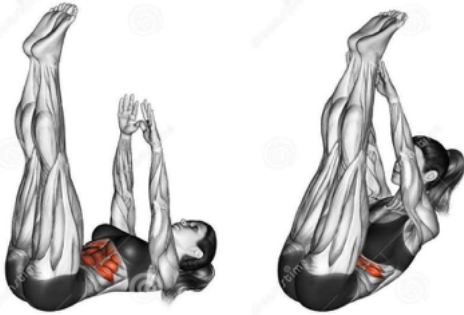
Lifting body prone position



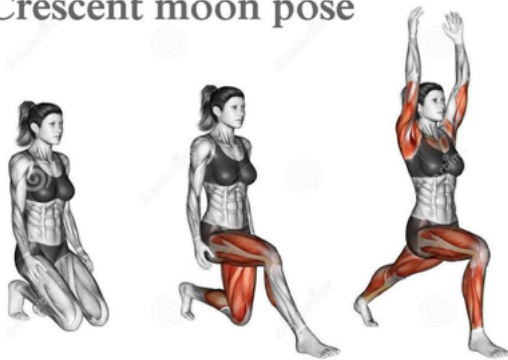
Downward Facing Dog
Adho Mukha Svanasana







Flexion body compound hands feet



Crescent moon pose



GRUPO 2 Kayak

2020	CORE - 1 (recuperación \leq 1 minuto')	[10']
Mantener la posición durante 1'		
		
Mantener la posición durante 1'		
		
Mantener la posición durante 1'cada lado		
		
(20 repeticiones con cada lado)		
		

2020 CORE - 2 (recuperación ≤ 1 minuto) [15']

1 Mantener la posición durante 1' 30"

5 20 ciclos (alternando pierna)

2 40 repeticiones por cada lado (10 - 15 kg)

6 40 repeticiones

3 40 repeticiones

4 Mantener la posición durante 1' (cada lado)

2020 CORE - 3 (recuperación ≤ 1 minuto) [15']

1 60 repeticiones

2 Mantener la posición durante 1' 30" (cada lado)

3 60 repeticiones

4 Mantener la posición durante 1' 30" (cada lado)


2019

CORE - 4 (recuperaciones de 1')

[30']

75 repeticiones

1



50 ciclos (alternando pierna)

5



Mantener la posición durante 2' cada lado

2



Mantener la posición durante 2'

6



Mantener la posición durante 2' cada lado

3



Mantener la posición durante 2' cada lado

7



75 repeticiones por cada lado (mínimo 10 kg)

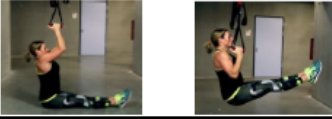

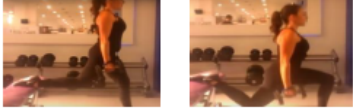


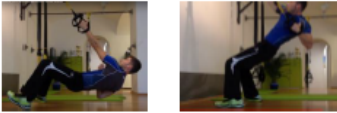
4



75 repeticiones (TRX??)

8



FUERZA GENERAL-1 2020		10'	recuperación ≤ 1 minuto
1	<p>15 repeticiones</p> 	4	<p>15 repeticiones (por cada lado)</p> 
2	<p>15 repeticiones (por lado) (mancuernas 4 kg)</p> 	5	<p>30"</p> 
3	<p>15 repeticiones</p> 	6	<p>15 repeticiones (por lado)</p> 

2020

FUERZA GENERAL - 2 (recuperación \leq 1 minuto)

[20']

30 repeticiones

1



30 repeticiones

5



30 repeticiones

2



30 repeticiones

6



30 repeticiones

3



30 repeticiones

7



30 repeticiones

4



30 repeticiones

8



PROGRAMA DE EJERCICIO AERÓBICO Nº 1

EJERCICIOS DE AERÓBICO Nº1

Los ejercicios se pueden realizar por número de repeticiones o tiempo de trabajo. Para incrementar su duraca, podemos jugar a aumentar su velocidad de ejecución po podemos reducir los tiempos de recuperación inicialmente sugeridos, según nuestro estado de forma vaya mejorando o adaptándose.

Por repeticiones:
Nivel I: 2-3x 12-15 rep. /45"
Nivel II: 3-4x 12-15 rep. /30"
Nivel III: 3x 15 rep /15" que se tarda en cambiar de ejercicio.

Por tiempo:
Nivel I: 2-3x (30"/30") 2-4x 3-4x2"
Nivel II: 3-4x (45"/15") 3-4x2 4-5x4"
Nivel III: 3x30"/0" sin descanso 15"


The grid contains 12 illustrations of aerobic exercises:

- 1. Arm raises and squats.
- 2. Forward bend and push-up.
- 3. Side lunges and arm swings.
- 4. Jogging and high knees.
- 5. Plank and side plank.
- 6. Squat and side lunge.
- 7. Squat and lunging lunge.
- 8. Squat and standing.
- 9. Lunging lunge and burpee.
- 10. Side lunge and arm swings.
- 11. Side lunge and arm swings.
- 12. Jump rope and side lunge.





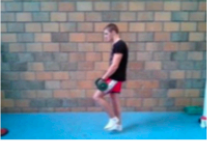













PROGRAMA DE EJERCICIO AERÓBICO Nº 2

		EJERCICIOS DE AERÓBICO Nº2				
<p>Los ejercicios se pueden realizar por número de repeticiones o tiempo de trabajo, prestando especial atención en su ejecución. En la parte inferior de esta hoja, podemos ver cuáles son los momentos claves en los que debemos prestar especial atención para evitar posibles lesiones, es importante hacer las cosas bien, de manera correcta y no rápida y mal. Para incrementar su durabilidad según nuestro estado de forma o para mejorarla o adaptarnos, podemos reducir los tiempos de recuperación inicialmente sugeridos.</p>						
<p>Por repeticiones: Nivel 1: 3 a 12 rep. /30" Nivel 2: 4 a 12 rep. /30" Nivel 3: 5 a 15 rep. /30" en cambio de ejercicio.</p>			<p>Por tiempo: Nivel 1: 02' /30" Nivel 2: 03' /30" Nivel 3: sin descanso</p>			
1						
2						
3						
4						
5						

PROGRAMA DE FUERZA GENERAL ADAPTADA AL MATERIAL DISPONIBLE POR CADA DEPORTISTA

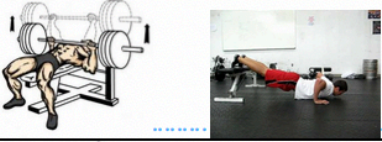
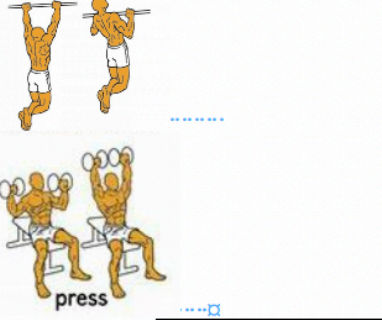
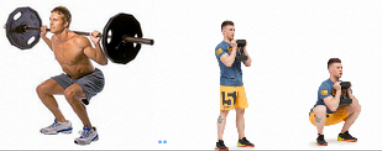
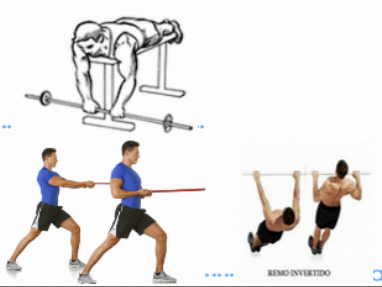



PROGRAMA DE FUERZA - ABRIL 2020 - CONFINAMIENTO EN CASA	
EN LOS EJERCICIOS 1 - 2 - 3 - 5 - 6 SE REALIZAN ENTRE 12 y 15 REP. AJUSTANDO PESO Y EL EJERCICIO MAS ADECUADO PARA CADA UNO.	
EN LOS EJERCICIOS 4 - 7 - 8 SE REALIZAN 25 REP. o 30" ISOMÉTRICO.	
SE REALIZA EN SERIES. CADA 1'30" SE PASA AL EJERCICIO SIGUIENTE. AL FINALIZAR 1 CIRCUITO SE RECUPERA LO QUE FALTA DE RECP. + 3'	
DE CADA NÚMERO SOLO SE HACE UN EJERCICIO EN CADA CIRCUITO. 1 CIRCUITO = 15'	
1	 <p>Se puede poner una mochila con libros en la espalda para tener mas peso.</p>
2	 <p>La mancuerna puede ser una botella de agua, una bolsa de tela con libros, mochila...</p>
3	 <p>Usamos como peso cualquier cosa que podamos sujetar con las manos apoyándola sobre el pecho.</p> <p>También podemos hacer las sentadillas con salto sin usar peso.</p>
4	
5	 <p>Mancuerna puede ser una botella, bolsa de tela con libros, mochila...</p>
6	 <p>Agarrado en una mesa...</p>
7	 <p>El fitball se puede substituir por una silla. Las mancuernas las hacemos con bolsas de tela de la compra, mochilas, con libros dentro, etc</p>
8	

Grupo 4 canoa-kayak





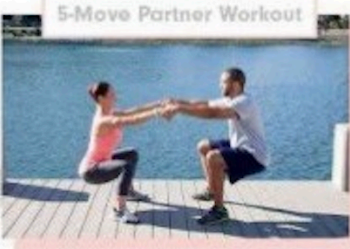




EJERCICIOS TÉCNICA CANOA				
Nº	EJERCICIO			METODOLOGÍA
1				Desde la posición inicial, torsionar hasta llegar a agarrar la pala y formar una línea recta con brazo de arriba, espalda y pierna de abajo.
2				Colocar la mancuerna sobre el muslo y elevar la rodilla hasta la altura de la cadera. No hacer fuerza con los brazos.
3				Elevar el tronco apoyándose en la pala con el brazo de arriba. Retrasar el pié delantero mas que en la canoa.
4				Levantar el tronco con el lumbar, manteniendo el brazo estirado y no retrasar en exceso la cadera.
5				Levantar el peso sin flexionar el brazo hasta que el cuerpo está totalmente erguido. Luego flexionar el codo un poco hacia fuera.
6				Desde la verticalidad de la pala aproximar la cadera hacia la pala sin sin flexionar los brazos.

Gimnasio Fuerza Especial


Programa Especial

1	rep	PECTORAL PRESS FONDOS	
2	rep	BARRAS HOMBROS	
3	rep	SENTADILLA Coger al pecho algo que pese.	
4	rep	DORSAL PRESS Dorsal invertido	
5	rep	SALTO	
6	rep	BICEPS Con un paquete de pasta.	
7	rep	TRICEPS	

Entrenamiento de fuerza: Método por parejas tren inferior.

 <p>Glúteo, cuádriceps</p>	 <p>Glúteo, cuádriceps</p>	 <p>Glúteo, cuádriceps</p>
 <p>Isquiotibiales</p>	 <p>Glúteo, cuádriceps</p>	 <p>Cuádriceps (evitar que estire rodillas)</p>
 <p>Abductores o aductores, dependiendo el sentido</p>	 <p>Cuádriceps y glúteo</p>	 <p>Cuádriceps y glúteo</p>

Entrenamiento de fuerza: Método por parejastren superior.

 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Deltoides (presionar hacia arriba)</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>
 <p>Core</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral (evitar que cierre)</p>
 <p>Deltoides (evitar que suba)</p>	 <p>Dorsal y deltoides posterior (evitar que abra)</p>	 <p>Dorsal y trapecio (Tractionar brazos subiendo al compañero)</p>

GRUPO 5, SLALOM

1ª SEMANA

	Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento
16 LUNES	AM	CASA	50 min bici(que tire) + ABDOMINALES
	13:00		
LUNES	PM	CASA	HIIT 3 X (2 X 6 EJERCICIOS, 30" TRABAJO, 30" DESCANSO) / 4'
	17:00		
17 MARTES	AM	CASA	DESCANSO, ESTUDIAR... ESTIRAMIENTOS
	PM		
MARTES	16:00	CASA	AUTOCARGA(SENTADILLAS ,BARRAS, FLEXIÓNS, TRICEPS, LUMBARES, ETC) (12 REPETICIONES) X 4
18 MIERCOLES	AM	CASA	BICI / CARRERA 40 MIN + ESTIRAMIENTOS
	10:30		
MIERCOLES	PM	CASA	HIIT 3 X (2 X 6 EJERCICIOS, 40" TRABAJO, 20" DESCANSO) / 4'
19 JUEVES	AM	CASA	DESCANSO, ESTUDIAR...ESTIRAMIENTOS
	PM		
JUEVES	16:00	CASA	AUTOCARGA(SENTADILLAS ,BARRAS, FLEXIÓNS, TRICEPS, LUMBARES , ETC) (12 REPETICIONES) X 4
20 VIERNES	AM	CASA	BICI / CARRERA 40 MIN + ESTIRAMIENTOS
	10:30		
VIERNES	PM	CASA	HIIT 3 X (2 X 6 EJERCICIOS, 30" TRABAJO, 30" DESCANSO) / 4'
21 SABADO	AM	CASA	AUTOCARGA(SENTADILLAS ,BARRAS, FLEXIÓNS, TRICEPS, LUMBARES, ETC) (12 REPETICIONES) X 4
	PM		
SABADO	PM	CASA	BICI / CARRERA 40 MIN ABDOMINALES/ CORE
22 DOMINGO	AM	CASA	DESCANSO
	PM		
DOMINGO	PM	CASA	DESCANSO

2ª SEMANA

		Horario	Lugar	Programa de Entrenamiento
23	LUNES	AM	CASA	CLASE- ESTUDIO
		13:00		
24	MARTES	PM	CASA	RETO 150 BURPIES: MIN 0 10 JUMPING LUNGES + BURPIES A ELECCIÓN DE CADA UNO, MIN 1- 10 FLEXIONES + BURPIES A ELECCIÓN DE CADA UNO, MIN 2- 10 JUMPING LUNGES+ BURPIES A ELECCIÓN DE CADA UNO. ASI HASTA COMPLETAR 150 BURPIES, EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE
		17:00		
25	MIÉRCOLES	AM	CASA	CLASE- ESTUDIO
		10:30		
26	JUEVES	PM	CASA	CARRERA, BICI ESTÁTICA O EJERCICIOS METABÓLICOS (30'), DEPENDE DISPONIBILIDAD CADA UNO + CORE
		16:00		
27	VIERNES	AM	CASA	CLASE- ESTUDIO
		10:30		
28	SABADO	PM	CASA	FUEZA RESISTENCIA DESCRIPCIÓN ANEXO 1*
		16:00		
29	DOMINGO	AM	CASA	TRABAJO AERÓBICO: CARRERA, BICI ESTÁTICA O EJERCICIOS METABÓLICOS
		PM		
30	DOMINGO	AM	CASA	CORE + EJERCICIOS CON GOMAS*
		PM		
31	DOMINGO	AM	CASA	YOGA
		PM		
1	DOMINGO	AM	CASA	DESCANSO
		PM		

3ª SEMANA

30	AM	CASA	CLASE- ESTUDIO
	13:00	CASA	
LUNES	PM	CASA	Calentamiento + RETO 150 BURPIES: menor tiempo posible + Estiramientos
	17:00	CASA	
31	AM	CASA	CLASE- ESTUDIO
	PM	CASA	Calentamiento Trabajo aeróbico y core+ Estiramientos
MARTES	16:00	CASA	
	1	AM	CASA
MIERCOLES	10:30	CASA	
	PM	CASA	Clentamiento + GYM DISOM :Descripción Anexo 1 + Estiramientos
2	AM	CASA	CLASE- ESTUDIO
	PM	CASA	CARRERA, BICI ESTÁTICA O EJERCICIOS METABÓLICOS (30'), DEPENDE DISPONIBILIDAD CADA UNO + YOGA
JUEVES	16:00	CASA	
	3	AM	CASA
VIERNES	10:30	CASA	
	PM	CASA	FUERZA RESISTENCIA DESCRIPCIÓN ANEXO 1 *
4	AM	CASA	TRABAJO AERÓBICO: CARRERA, BICI ESTÁTICA O EJERCICIOS METABÓLICOS
	PM	CASA	Calentamiento + TRABAJO DE FUERZA + Estiramientos
SABADO	AM	CASA	Yoga o Estiramientos a elección de cada uno
	PM	CASA	DESCANSO
5	AM	CASA	
	DOMINGO	PM	CASA

Grupo 6, Lugo.

El técnico responsable de la provincia de Lugo Kiko Rivera, esta realizando una serie de entrenamientos virtuales abierto por la plataforma Zoom para todos aquellos piragüistas que estéis interesados. Le podéis escribir al correo kikocangas@hotmail.com con copia al correo direcciondeportiva@fegpi.org y así poder asistir a las sesiones.

Grupo 7 Clubes FGP

Podéis enviar cualquier sugerencia-incidencia-Información a la Dirección Deportiva de la FGP al correo electrónico direcciondeportiva@fegapi.org .