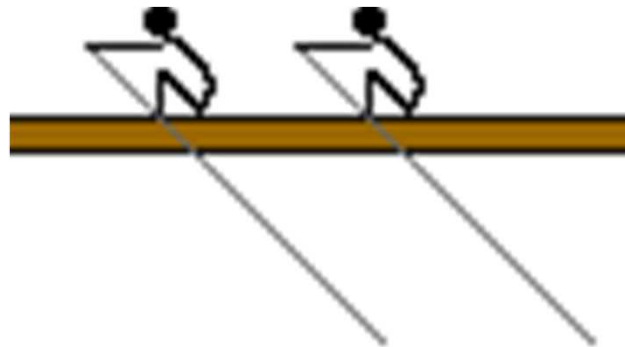


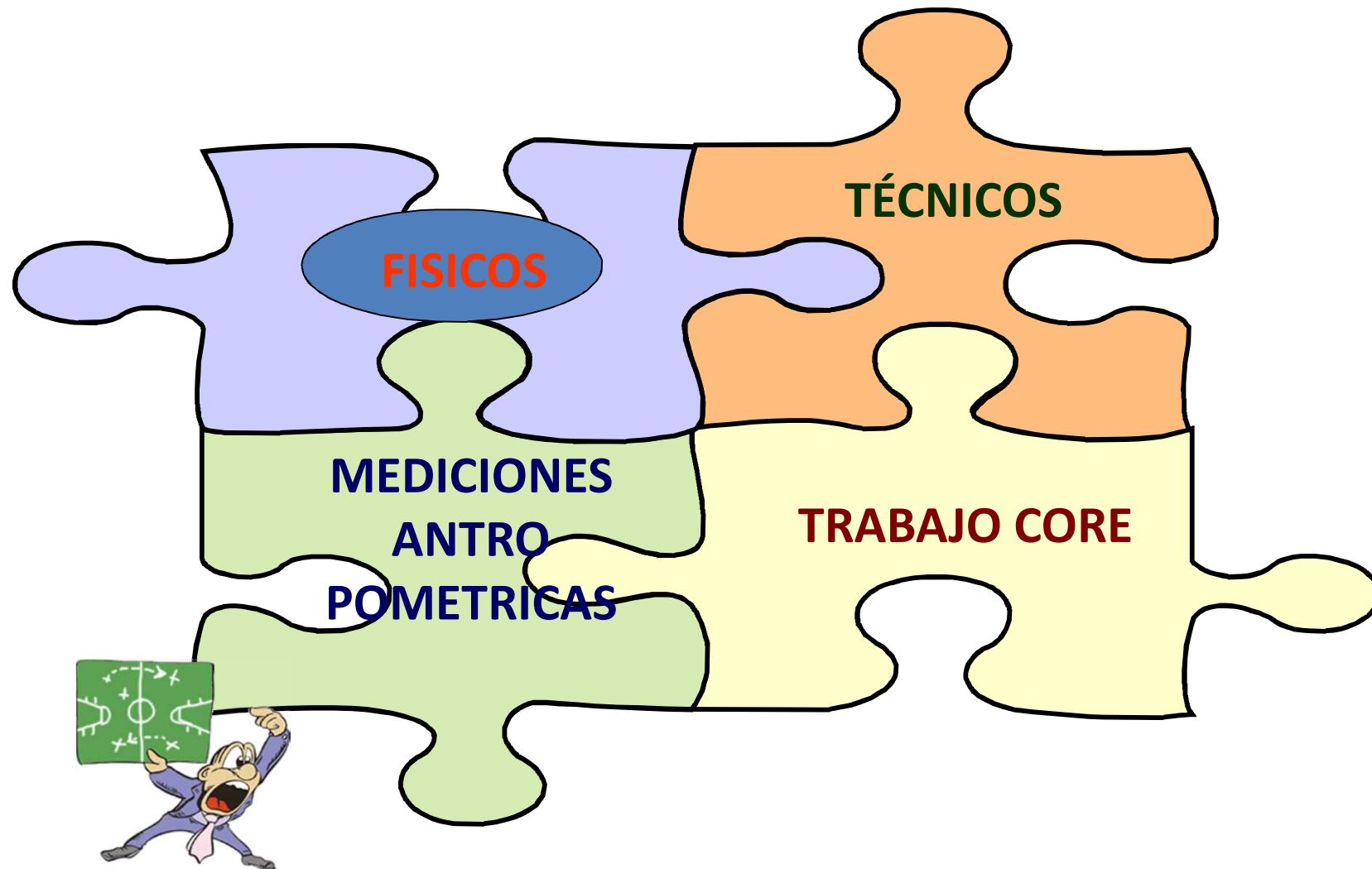
**NOTA INFORMATIVA
ENTRENADORES CLUBES PARA
TRABAJAR EN CONDICIONES DE
CONFINAMIENTO**



OBJETIVOS DEL CONTACTO CON CLUBS

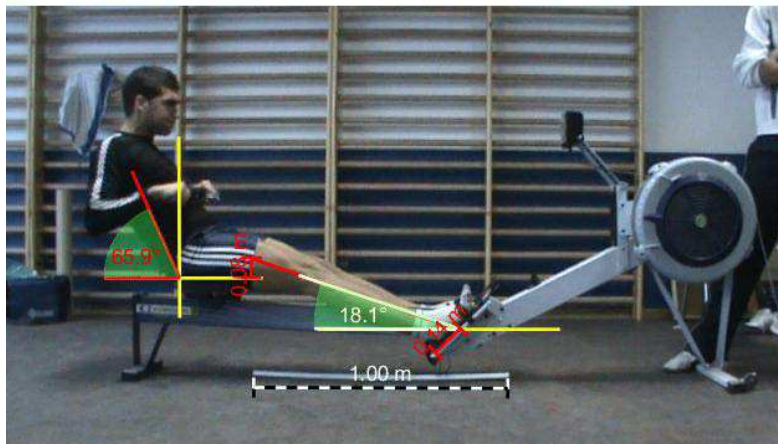
- *Establecer contacto entre el Club y el funcionamiento de la FEGAR a nivel Cad,Juv,Sub23*
- *Intercambiar información y necesidades*
- *Conocer el grupo de trabajo en ese Club*
- *Recomendaciones para poder entrenar en casa en periodo confinamiento y despues*

EVALUAR ASPECTOS CONDICIONANTES DE REMEROS CON PROYECCIÓN



FÍSICOS

- Conocer al grupo
- Programación entrenamientos y soluciones en casa
- Uso del sistema de entrenamiento
- Control del entrenamiento



FÍSICOS

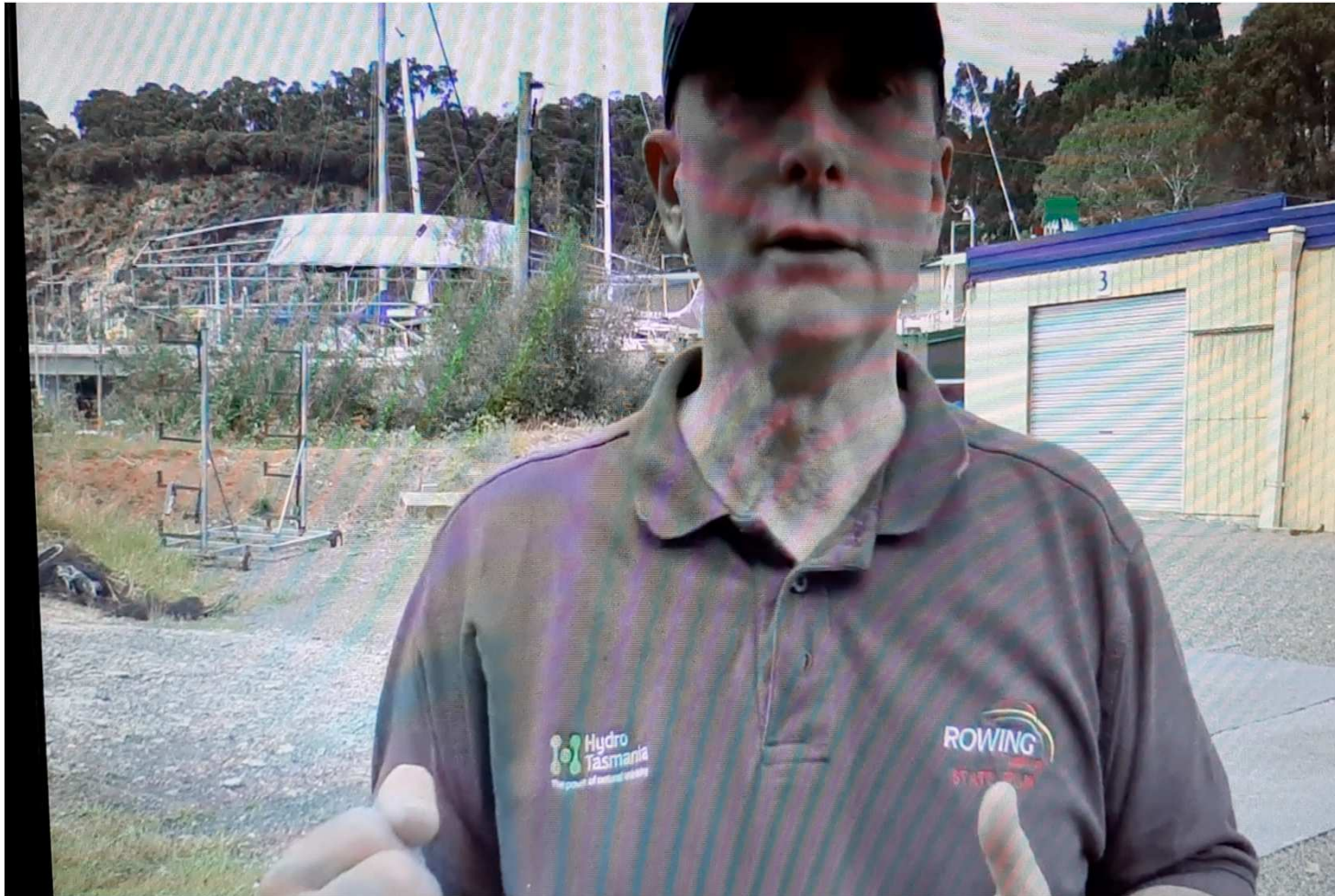
- **Componentes del grupo**
(Categorías cadetes, juveniles y Sub23. Listado de deportistas con fichas personales.)
- **Programación entrenamientos**
- **Uso de los diferentes sistemas de entrenamiento**
- **Control del entrenamiento (fichas)**

Técnicos

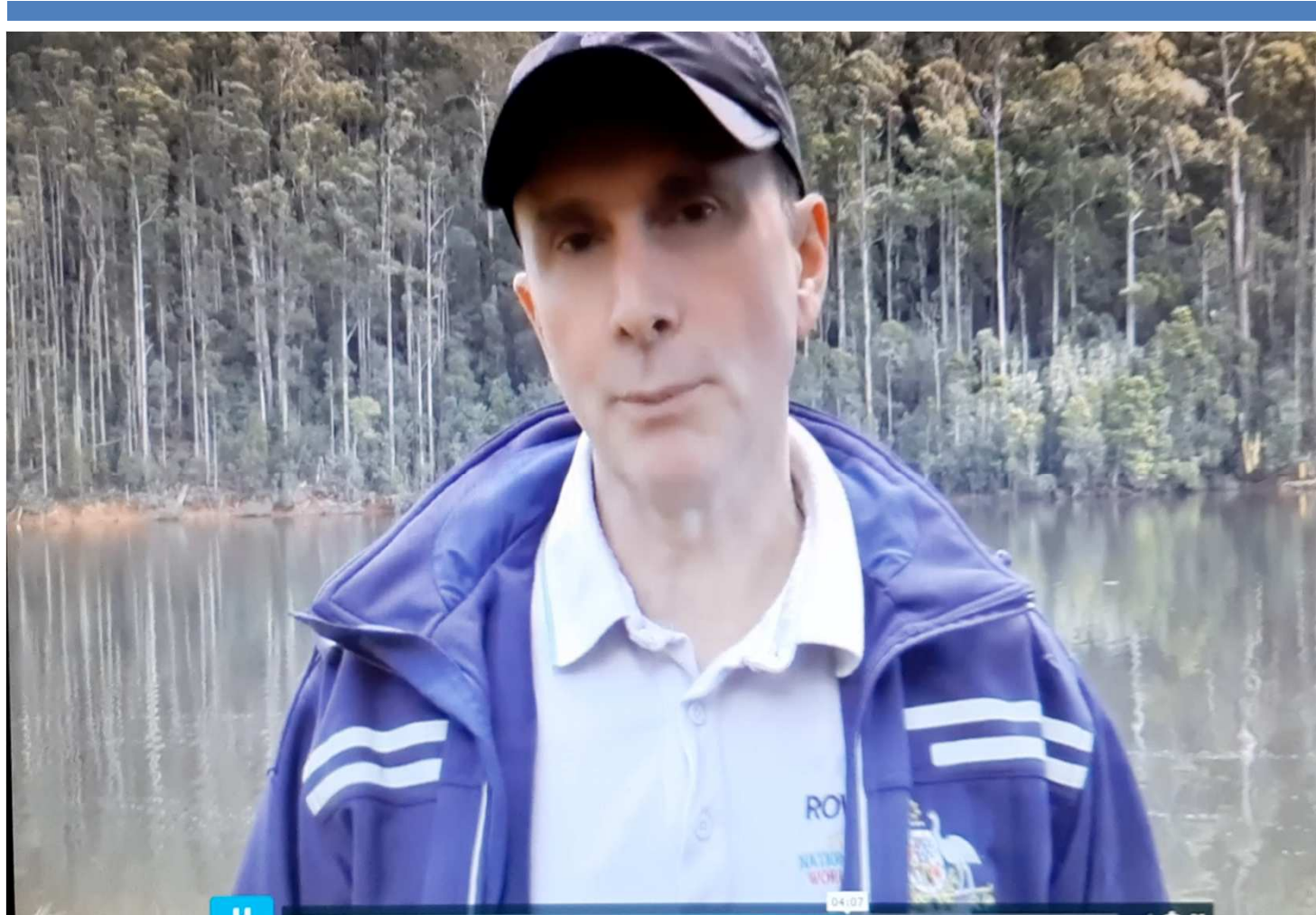
- Conocer la técnicas y estilos
- Dinámica de trabajo
 - Nº entrenos semanales, volumen e intensidades
- Correcciones de técnica
- Control de la técnica
 - Ficha individual
- Estilo de técnica buscado en la FEGAR
- Enlaces videos youtube



Técnicos (Videos)



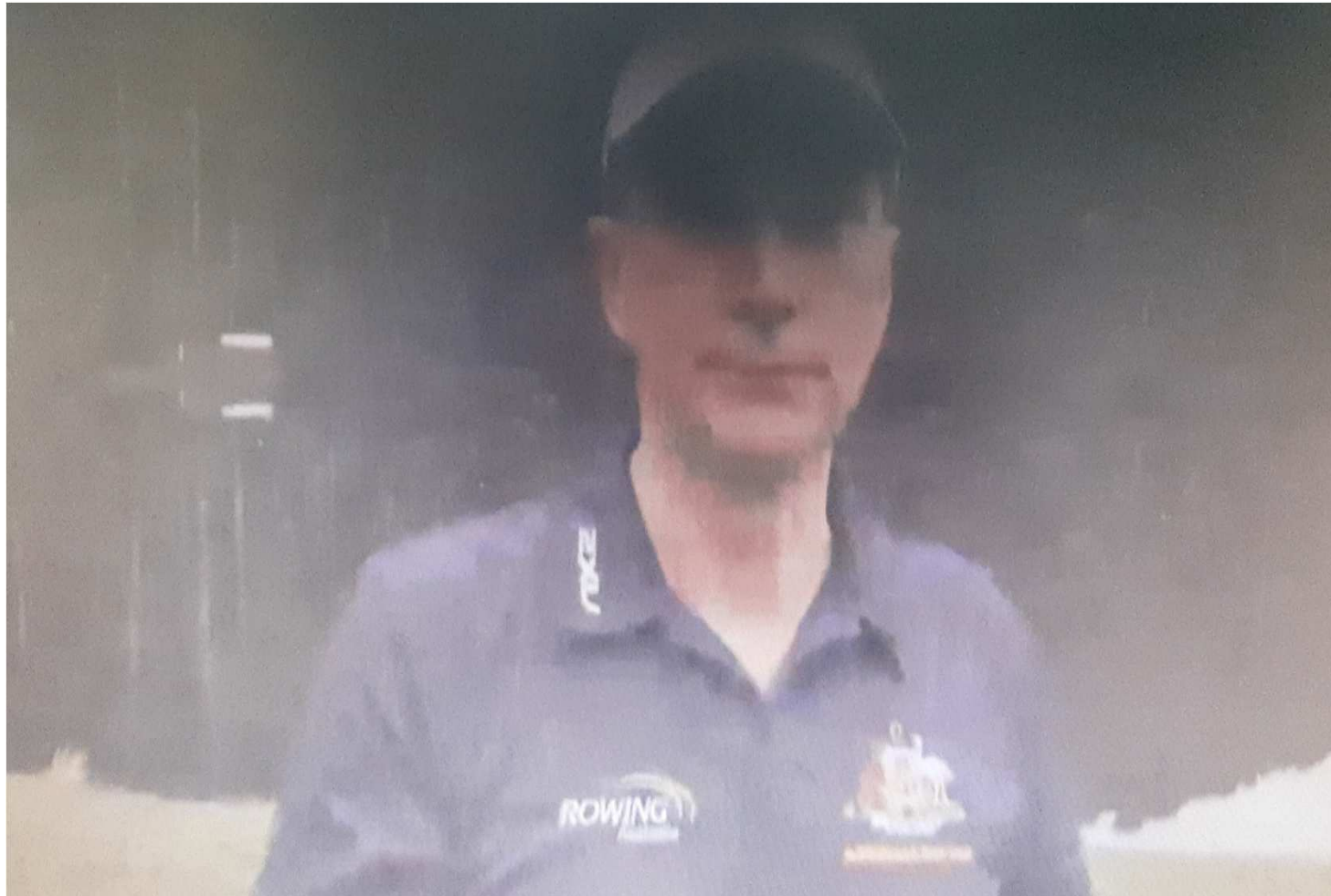
Técnicos



Técnicos



Técnicos



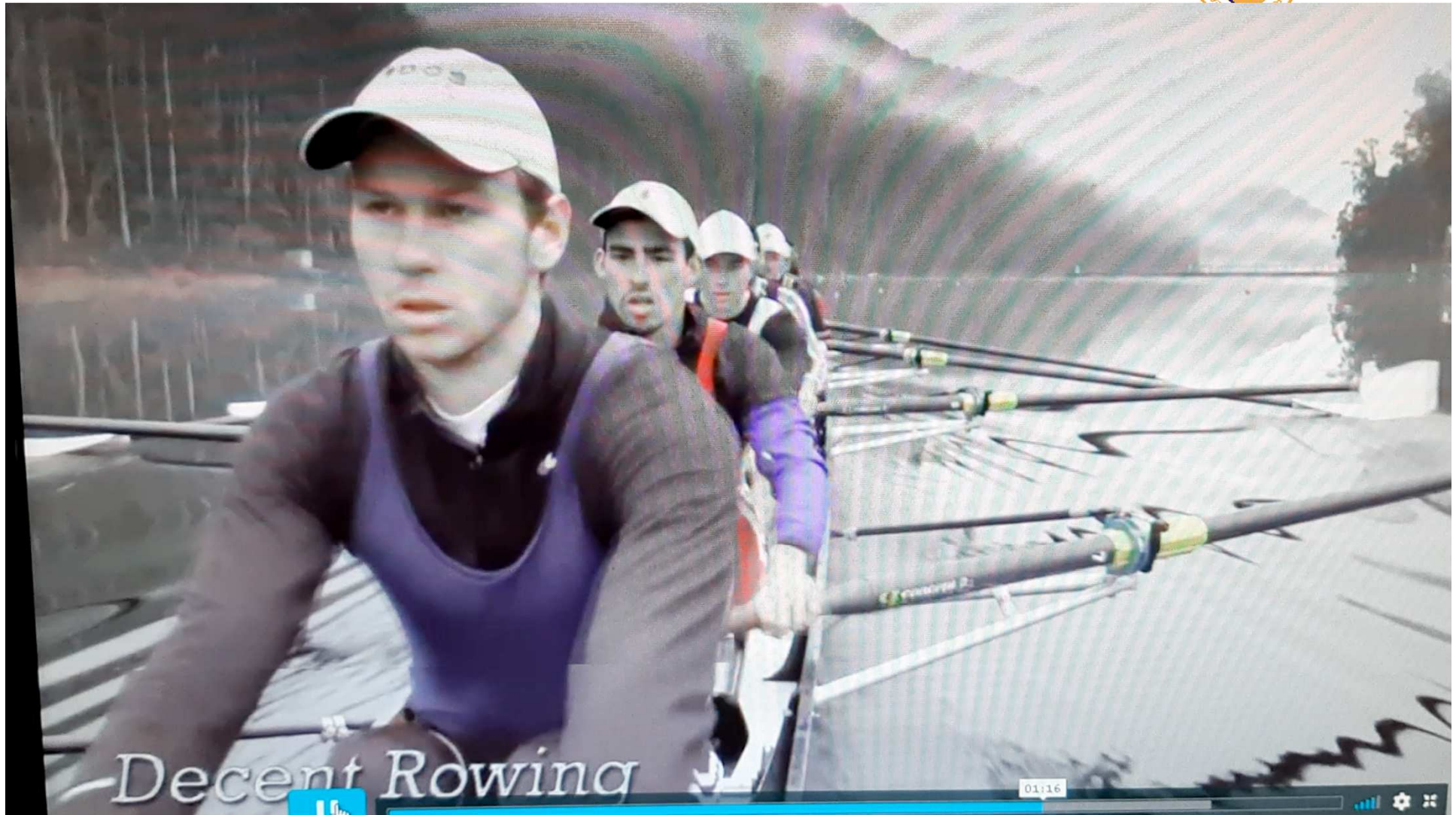
Técnicos



Técnicos



Técnicos



FICHAS INDIVIDUALES BECADOS CGTD

FEGAR

FICHA REMERO GRUPO CGTD Cadetes 2019/2020

REMERO ALBA
 ETAPA VIª
 MES Mar/Abr'20

PESAS

F.MÁX (Kg.)	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	50 %	45 %	40 %	35 %
Remo Tab.	35	32,5	30	29	27,5	26	25	22,5	20	17,5	15	14	12,5
Remo Vert.	27,5	25	24	23	22,5	21	20	17,5	16	12,5	12	11	10
Sentadilla	70	65	62,5	60	55	52,5	50	45	42,5	35	32,5	27,5	25
1/2Arrancada	30	27,5	27	26	25	22,5	20	18	17,5	15	14	12,5	10
Pectoral	25	23	22,5	21	20	18	17,5	16	15	12,5	11	10	7,5
PesoMuerto	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15

ERGOM.

INTENSID.	R4 A	R4 B	R3a	R3 b	R3 c	R2 a	R2 b	R2 c	R1 a	R1 b	R1 c	RF	RV	Objetiv
RITMO	18	20	22	24	26	28	30		32	34				07:46
PARCIAL	02:22	02:19	02:14	02:11	02:08	02:02	02:00		01:56	01:53				1:56.5
PULSO	160	164	170	172	174	182	190		198	200				198

INTENSIDADES ENTRENAMIENTOS CARRERAS

Test 1600m	Objetivo	Parcial 100%
7:45.70	07:16	01:49

INTENSIDAD	Parcial/ 400m	Pulso	Tipo Entrenos
R1	01:41	>180	series 400m
R2	01:48	160-180	series 800m
R3	01:58	150-160	series 1200m
R4	02:09	130-150	carrera 20'- 45'

FEGAR

FICHA REMERO GRUPO CGTD Sub23 2019/2020

REMERO ANGELA
 ETAPA VIª
 MES Mar/Abr'20

PESAS

F.MÁX (Kg.)	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	50 %	45 %	40 %	35 %
Remo Tab.	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
Remo Vert.	37,5	35	32,5	31	30	28	27,5	25	22,5	20	17,5	15	12,5
Sentadilla	87,5	82,5	80	77,5	72,5	67,5	62,5	57,5	50	42,5	37,5	35	32,5
1/2Arrancada	37,5	35	32,5	31	30	28	27,5	25	22,5	20	17,5	15	12,5
Pectoral	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
PesoMuerto	90	85	80	77,5	75	70	65	62,5	55	45	40	37,5	35

ERGOM.

INTENSID.	R4 A	R4 B	R3a	R3 b	R3 c	R2 a	R2 b	R2 c	R1 a	R1 b	R1 c	RF	RV	Objetiv
RITMO	18	20	22	24	26	28	30		32	34				07:18
PARCIAL	02:14	02:11	02:07	02:04	02:01	01:56	01:53		01:49	01:47				1:49.5
PULSO	166	168	172	179	189	195	198		203	204				204

INTENSIDADES ENTRENAMIENTOS CARRERAS

Test 2000m	Objetivo	Parcial 100%
08:30	07:55	01:35

INTENSIDAD	Parci/ 500m	Pulso	Tipo Entrenos
R1	01:26	>180	series 600m
R2	01:35	160-180	series 800m
R3	01:45	150-160	series 1200m
R4	01:55	130-150	carrera 20'- 45'

FEGAR

FICHA REMERO GRUPO CGTD Juv 2019/2020

REMERO Caetano Horta

ETAPA VIª

MES Mar/Abr'2020

PESAS

F.MÁX (Kg.)	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	50 %	45 %	40 %	35 %
Remo Tab.	75	72,5	67,5	62,5	60	55	52,5	47,5	45	37,5	32,5	30	27
Remo Vert.	67,5	65	60	57,5	55	50	47,5	42,5	40	32,5	30	27,5	22,5
Sentadilla	145	137,5	130	122,5	115	107,5	102,5	95	87,5	72,5	65	57,5	52,5
1/2Arrancada	77,5	72,5	70	65	62,5	57,5	55	50	47,5	37,5	35	30	27,5
Pectoral	77,5	72,5	70	65	62,5	57,5	55	50	47,5	37,5	35	30	27,5
PesoMuerto	140	132,5	125	120	112,5	105	97,5	90	85	70	62,5	55	50

ERGOM.

INTENSID.	R4 A	R4 B	R3a	R3 b	R3 c	R2 a	R2 b	R2 c	R1 a	R1 b	R1 c	RF	RV	Objetiv
RITMO	18	20	22	24	26	28	30		32	34				06:16
PARCIAL	01:55	01:53	01:50	01:48	01:46	01:41	01:39		01:34	01:32				01:34
PULSO	158	162	168	170	172	180	190		196	198				196

INTENSIDADES ENTRENAMIENTOS CARRERAS

Test 2000m	Objetivo	Parcial 100%
06:59:00	06:30	01:20

INTENSIDAD	Parcial/ 400m	Pulso	Tipo Entrenos
R1	01:09	>180	series 400m
R2	01:17	160-180	series 800m
R3	01:27	150-160	series 1200m

FEGAR

FICHA REMERO GRUPO CGTD Cadetes 2019/2020

REMERO JUAN LARA
 ETAPA VIª
 MES Mar/Abr'20

PESAS

F.MÁX (Kg.)	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	50 %	45 %	40 %	35 %
Remo Tab.	70	65	62,5	60	55	52,5	50	45	42,5	35	32,5	27,5	25
Remo Vert.	65	62,5	57,5	55	52,5	47,5	45	42,5	40	32,5	30	25	22,5
Sentadilla	155	147,5	140	132,5	125	117,5	107,5	100	92,5	77,5	70	62,5	55
1/2Arrancada	55	52,5	50	47,5	45	42,5	37,5	35	32,5	27,5	25	22,5	20
Pectoral	60	57,5	55	50	47,5	45	42,5	40	35	30	27,5	25	22,5
PesoMuerto	105	100	95	90	85	80	75	67,5	62,5	52,5	47,5	42,5	37,5

ERGOM.

INTENSIDAD.	R4 A	R4 B	R3a	R3 b	R3 c	R2 a	R2 b	R2 c	R1 a	R1 b	R1 c	RF	RV	Objetiv
RITMO	18	20	22	24	26	28	30		32	34				06:36
PARCIAL	02:01	01:58	01:55	01:52	01:50	01:46	01:44		01:39	01:37				01:39
PULSO	155	165	165	172	175	180	190		192	195				195

INTENSIDADES ENTRENAMIENTOS CARRERAS

Test 1600m	Objetivo	Parcial 100%
06:29	05:56	01:29

INTENSIDAD	Parci/ 400m	Pulso	Tipo Entrenos
R1	01:20	>180	series 400m
R2	01:29	160-180	series 800m
R3	01:39	150-155	series 1200m
R4	01:49	130-150	carrera 20'- 45'

FEGAR

FICHA REMERO GRUPO CGTD Juv 2019/2020

REMERO MALENA
 ETAPA VIª
 MES Mar/Abr'20

PESAS

F.MÁX (Kg.)	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	50 %	45 %	40 %	35 %
Remo Tab.	65	62,5	57,5	55	52,5	47,5	45	42,5	40	32,5	30	25	22,5
Remo Vert.	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	25	22,5	20	17,5
Sentadilla	107,5	102,5	97,5	92,5	85	80	75	70	65	52,5	47,5	42,5	40
1/2Arrancada	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	22,5	20	17,5	15
Pectoral	55	52,5	50	47,5	45	42,5	37,5	35	32,5	27,5	25	22,5	20
PesoMuerto	120	112,5	107,5	102,5	95	90	85	77,5	72,5	60	55	47,5	42,5

ERGOM.

INTENSID.	R4 A	R4 B	R3a	R3 b	R3 c	R2 a	R2 b	R2 c	R1 a	R1 b	R1 c	RF	RV	Objetiv
RITMO	18	20	22	24	26	28	30		32	34				07:18
PARCIAL	02:12	02:09	02:06	02:04	02:01	01:55	01:53		01:49	01:47				1:49.5
PULSO	158	162	168	172	180	189	192		198	200				198

INTENSIDADES ENTRENAMIENTOS CARRERAS

Test 2000m	Objetivo	Parcial 100%
8:33.26	07:50	01:34

INTENSIDAD	Parci/ 400m	Pulso	Tipo Entrenos
R1	01:24	>180	series 400m
R2	01:33	160-180	series 800m
R3	01:43	150-160	series 1200m
R4	01:54	130-150	carrera 20'- 45'

FEGAR

FICHA REMERO GRUPO CGTD Juv 2019/2020

REMERO PAOLA

ETAPA VIª

MES Mar/Abr'20

PESAS

F.MÁX (Kg.)	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	50 %	45 %	40 %	35 %
Remo Tab.	52,5	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	27,5	25	20	17,5
Remo Vert.	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15
Sentadilla	95	90	85	80	75	70	65	60	55	47,5	42,5	37,5	32,5
1/2Arrancada	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5
Pectoral	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35	32,5	30	25	22,5	20	17,5
PesoMuerto	115	110	105	97,5	92,5	87,5	80	75	70	57,5	52,5	45	40

ERGOM.

INTENSID.	R4 A	R4 B	R3a	R3 b	R3 c	R2 a	R2 b	R2 c	R1 a	R1 b	R1 c	RF	RV	Objetiv
RITMO	18	20	22	24	26	28	30		32	34				07:26
PARCIAL	02:16	02:13	02:09	02:06	02:04	01:59	01:56		01:51	01:48				1:51.5
PULSO	158	162	168	172	180	189	192		198	200				198

INTENSIDADES ENTRENAMIENTOS CARRERAS

Test 2000m	Objetivo	Parcial 100%
09:02	08:15	01:39

INTENSIDAD	Parci/ 400m	Pulso	Tipo Entrenos
R1	01:30	>180	series 400m
R2	01:38	160-180	series 800m
R3	01:49	150-160	series 1200m
R4	01:59	130-150	carrera 20'-45'

FEGAR

FICHA REMERO GRUPO CGTD Cadetes 2019/2020

REMERO PEDRO CABRERA
 ETAPA VIª
 MES Mar/Abr'20

PESAS

F.MÁX (Kg.)	100 %	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %	50 %	45 %	40 %	35 %
Remo Tab.	95	90	85	80	75	70	65	60	55	47,5	42,5	37,5	32,5
Remo Vert.	75	70	67,5	65	60	55	50	47,5	45	37,5	35	30	27,5
Sentadilla	120	112,5	107,5	102,5	95	90	85	77,5	72,5	60	55	47,5	42,5
1/2Arrancada	80	76	72,5	67,5	65	60	55	50	47,5	40	35	32,5	30
Pectoral	90	85	80	77,5	72,5	67,5	62,5	57,5	55	45	40	35	32,5
PesoMuerto	165	155	147,5	140	132,5	125	115	107,5	100	82,5	75	65	57,5

ERGOM.

INTENSID.	R4 A	R4 B	R3a	R3 b	R3 c	R2 a	R2 b	R2 c	R1 a	R1 b	R1 c	RF	RV	Objetiv
RITMO	18	20	22	24	26	28	30		32	34				06:30
PARCIAL	01:59	01:56	01:53	01:50	01:47	01:43	01:41		01:37	01:34				1:37.5
PULSO	154	160	168	170	172	180	190		196	198				196

INTENSIDADES ENTRENAMIENTOS CARRERAS

Test 2000m	Objetivo	Parcial 100%
5:55.95	05:24	01:21

INTENSIDAD	Parci/ 400m	Pulso	Tipo Entrenos
R1	01:11	>180	series 400m
R2	01:20	160-180	series 800m
R3	01:30	150-155	series 1200m
R4	01:40	130-150	carrera 20'- 45'

PROGRAMACION ENTRENAMIENTO

SECCIÓN: Remo Olímpico				
GRUPO: Juveniles-Cadetes				
MESOCICLO I-II				
CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C1 (R1)				
Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R.Tabla	28	1'	35%máx	1'
Sentadilla	28	1'	35%máx	1'
R.Vertical	28	1'	35%máx	1'
Sent.Salto	28	1'	salto máx	1'
CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C2 (R2)				
Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R.Tabla	24	2'	30%máx	2'
Sentadilla	24	2'	30%máx	2'
R.Vertical	24	2'	30%máx	2'
Sent.Salto	24	2'	salto máx	2'
CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA "POPA"				
Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R.Vertical	28	1'	25-20-12,5 kg	0
Arrancada	24	1'	25-20-12,5 kg	0
Sentadilla	26	1'	25-20-12,5 kg	0
Biceps	20	1'	25-20-12,5 kg	0
Sentadilla	26	1'	25-20-12,5 kg	0
Arrancada	24	1'	25-20-12,5 kg	0
R.Vertical	28	1'	25-20-12,5 kg	0
PFG 1 (16min) 45"/15"				
1. Sentad con mancuernas 20kg(10kg) bajo barbilla - 45"				
2. Arrancada desde 1/2tibia hasta encima cabeza barra 30kg(20kg) – 45"				
3. Arrancada con mancuernas hasta encima cabeza 10kg(5kg) en cada mano – 45"				
4. Ski fondo con mancuernas 10kg(4kg) en cada mano – 45"				
5. Paso granjero(pasos grandes) con mancuernas 24kg(12kg) en cada mano colgando – 45"				
6. Pasos granjero (pasos grandes) mancuernas 12kg(6kg) en cada mano biceps flexados – 45"				
7. Pasos granjero (pasos grandes) mancuernas 14kg(6kg) cada mano brazos arriba cabeza – 45"				
8. Pasos granjero(pasos grandes) mancuerna 20kg(6kg) biceps doblado y otro brazo horiz. – 45"				
9. Pasos granjero (pasos grandes) mancuerna 16kg(6kg) biceps doblad y brazo opuesto arriba- 45"				
10. Sentadilla con salto (desde sentado en banco) – 45"				
11. Saltos desde suelo con pie apoyo en banco cambiando – 45"				
12. Marcha del oso (4 patas) – 45"				
13. Pasos de gigante (andar con flexionando rodillas 90º) – 45"				
14. Desde sentado banco -biceps doblados con mancuernas 10kg(6kg) levantarse con brazos arriba girando puños – 45"				
15. Flexiones grandes (1/2 plancha atrás y adelante) – 45"				
16. Saltos esquiador (lateral y delante alterno piernas) – 45"				
PFG 2 - INTENSIDAD ALTA (16')				
6 x 5 ejercicios 20" trabajo – 10" recuperado. (10"entre series)				
Velocidad ejecución MÁXIMA				
1. Sentadilla con brazos estirados adelante horizontal				
2. Flexiones con despegue manos				
3. Flexión piernas y salto vertical				
4. Rotar tronco desde plancha con brazo opuesto arriba				
5. Saltos con rodillas al pecho				
PFG FIT (50')				
8 x 6 ejercicios 30" trabajo – 30" recuperado (15" entre series)				
Velocidad ejecución MÁXIMA				
1. Balanceo con mancuerna entre piernas hasta horizontal (26 kg)(12kg)				
2. Flexiones grandes (plancha doblado culo atrás y flexión br delante)				
3. Sentadilla con levantar brazos adelante hasta horizontal				
4. Pistón con una mancuerna 14kg(10kg) entre rodillas y al pecho				
5. Sube montaña. Desde plancha sube rodilla hacia pecho)				
6. Plancha al revés (boca arriba – mantener navaja)				

PROGRAMACION ENTRENAMIENTO

SECCION: Remo Olimpico				
GRUPO: Juveniles-Cadetes				
MESOCICLO III-IV				
CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C1 (R1)				(16min)
Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R:Tabla	28	2'	40%máx	2'
Sentadilla	28	2'	40%máx	2'
R.Vertical	28	2'	40%máx	2'
Sent.Salto	28	2'	salto máx	2'
CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C2 (R2)				(24min)
Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R:Tabla	24	3'	35%máx	3'
Sentadilla	24	3'	35%máx	3'
R.Vertical	24	3'	35%máx	3'
Sent.Salto	24	3'	salto máx	3'
CIRCUITO FUERZA POTENCIA C3 (RF)				(18min)
Ejercicio	Ritmo	nºRepet	%	Recup
R:Tabla	lento	4 a 6	85máx	2'
Sentadilla	lento	4 a 6	85máx	2'
R.Vertical	lento	4 a 6	85máx	2'
Lumbar	lento	4 a 6	25kg	2'
Arrancada	lento	4 a 6	85máx	2'
Abdom.	lento	4 a 6	25kg	2'
Pectoral	lento	4 a 6	85máx	2'
*Alterno con isquios				
CIRCUITO FUERZA HIPERTROFIA C4 (RV)				(18min)
Ejercicio	Ritmo	nºRepet	%Peso	Recup
R:Tabla	MAX	12 a 14	75máx	2'
Sentadilla	MAX	12 a 14	75máx	2'
R.Vertical	MAX	12 a 14	75máx	2'
Lumbar	MAX	12 a 14	20kg	2'
Arrancada	MAX	12 a 14	75máx	2'
Abdom.	MAX	12 a 14	20kg	2'
Pectoral	MAX	12 a 14	75máx	2'
*Alterno con isquios				
CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA "POPA"				
Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R.Vertical	30	1'	25-20-15 kg	0
Arrancada	26	1'	25-20-15 kg	0
Sentadilla	28	1'	25-20-15 kg	0
Biceps	20	1'	25-20-15 kg	0
Sentadilla	28	1'	25-20-15 kg	0
Arrancada	26	1'	25-20-15 kg	0
R.Vertical	30	1'	25-20-15 kg	0
*JM,CM-JF-CF				
PFG 1 (16min) 45"/15"				(o F1,F2,F3,F4...)
1. Sentad con mancuernas 20kg(10kg) bajo barbilla - 45"				
2. Arrancada desde 1/2tibia hasta encima cabeza barra 30kg(20kg) - 45"				
3. Arrancada con mancuernas hasta encima cabeza 10kg(5kg) en cada mano - 45"				
4. Ski fondo con mancuernas 10kg(4kg) en cada mano - 45"				
5. Paso granjero (mancuernas 24kg(12kg) en cada mano colgando - 45"				
6. Pasos granjero mancuernas 12kg(6kg) en cada mano biceps flexados - 45"				
7. Pasos granjero mancuernas 14kg(6kg) cada mano brazos arriba cabeza - 45"				
8. Pasos granjero mancuerna 20kg(6kg) biceps doblado y otro brazo horiz. - 45"				
9. Pasos granjero mancuerna 16kg(6kg) biceps doblado y brazo opuesto arriba- 45"				
10. Sentadilla con salto desde sentado en banco - 45"				
11. Saltos desde suelo con pie apoyo en banco cambiando - 45"				
12. Marcha del oso (4 patas) - 45"				
13. Pasos de gigante (andar con flexionando rodillas 90º) - 45"				
14. Desde sentado banco -biceps doblados con mancuernas 10kg(6kg) levantarse con brazos arriba girando puños- 45"				
15. Flexiones grandes (1/2 plancha atrás y adelante) - 45"				
16. Saltos esquador (lateral y delante alterno piernas) - 45"				
PFG 2 - INTENSIDAD ALTA (16')				
6 x 5 ejercicios 20" trabajo - 10" recuperado. (10"entre series)				
Velocidad ejecución MÁXIMA				
1. Sentadilla con brazos estirados adelante horizontal				
2. Flexiones con despegue manos				
3. Flexión piernas y salto vertical				
4. Rotar tronco desde plancha con brazo opuesto arriba				
5. Saltos con rodillas al pecho				
PFG FIT (50')				
8 x 6 ejercicios 30" trabajo - 30" recuperado (15" entre series)				
Velocidad ejecución MÁXIMA				
1. Balanceo con mancuerna entre piernas hasta horizontal (26 kg)(12kg)				
2. Flexiones grandes (plancha doblado codo atrás y flexión br delante)				
3. Sentadilla con levantar brazos adelante hasta horizontal				
4. Pistón con una mancuerna 14kg(10kg) entre rodillas y al pecho				
5. Sube montaña. Desde plancha sube rodilla hacia pecho)				
6. Plancha al revés (boca arriba - mantener navaja)				

PROGRAMACION ENTRENAMIENTO

SECCION: Remo Olimpico
GRUPO: Juveniles-Cadetes

MESOCICLO V-VIII

CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C1 (R1)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R:Tabla	30	2'30"	45%max	2'30"
Sentadilla	30	2'30"	45%max	2'30"
R.Vertical	28	2'30"	45%max	2'30"
PesoMuerto	30	2'30"	45%max	2'30"

CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C2 (R2)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R:Tabla	26	3'30"	40%max	3'30"
Sentadilla	26	3'30"	40%max	3'30"
R.Vertical	24	3'30"	40%max	3'30"
PesoMuerto	26	3'30"	40%max	3'30"

CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA "POPA"

(Cardio)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R.Vertical	30	2'	25-20-15 kg	0
Arrancada	26	2'	25-20-15 kg	0
Sentadilla	28	2'	25-20-15 kg	0
Biceps	20	1'	25-20-15 kg	0
Sentadilla	28	2'	25-20-15 kg	0
Arrancada	26	2'	25-20-15 kg	0
R.Vertical	30	2'	25-20-15 kg	0

*JM,CM-JF-CF

CIRCUITO FUERZA-POTENCIA C3 (RF)

Ejercicio	Ritmo	nºRepet	%	Recup
R:Tabla	lento	4 a 6	90%max	1'
Sentadilla	lento	4 a 6	90%max	1'
R.Vertical	lento	4 a 6	90%max	1'
1/2Arrancada	lento	4 a 6	90%max	1'
Pectoral	lento	4 a 6	90%max	1'
PesoMuerto	lento	4 a 6	90%max	1'

*Alterno con isquios

CIRCUITO FUERZA-HIPERTROFIA C4 (KV)

Ejercicio	Ritmo	nºRepet	%	Recup
R:Tabla	MAX	14 a 16	80%max	1'
Sentadilla	MAX	14 a 16	80%max	1'
R.Vertical	MAX	14 a 16	80%max	1'
1/2Arrancada	MAX	14 a 16	80%max	1'
Pectoral	MAX	14 a 16	80%max	1'
PesoMuerto	MAX	14 a 16	80%max	1'

*Alterno con isquios

CIRCUITO FUERZA C5 (Resistencia de Fuerza)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
Remo Tabla	24	60 Rep	50%Max	3'
Sentadilla	24	60 Rep	50%Max	3'
Remo Vertic	24	60 Rep	50%Max	3'
Pectoral	20	60 Rep	50%Max	3'
PesoMuerto	20	60 Rep	50%Max	3'

PROGRAMACION ENTRENAMIENTO

SECCIÓN: Remo Olímpico
GRUPO: Juveniles-Cadetes

MESOCICLO VIII-X

CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C1 (R1)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R:Tabla	28	2'	45%máx	2'
Sentadilla	28	2'	45%máx	2'
R.Vertical	28	2'	45%máx	2'
PesoMuerto	30	2'	45%máx	2'

CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA C2 (R2)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R:Tabla	24	3'	40%máx	3'
Sentadilla	24	3'	40%máx	3'
R.Vertical	24	3'	40%máx	3'
PesoMuerto	24	3'	40%máx	3'

CIRCUITO FUERZA-RESISTENCIA "POPA" (Cardio)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
R.Vertical	30	2'	25-20-15 kg	0
Arrancada	26	2'	25-20-15 kg	0
Sentadilla	28	2'	25-20-15 kg	0
Biceps	20	1'	25-20-15 kg	0
Sentadilla	28	2'	25-20-15 kg	0
Arrancada	26	2'	25-20-15 kg	0
R.Vertical	30	2'	25-20-15 kg	0

*JM,CM-JF-CF

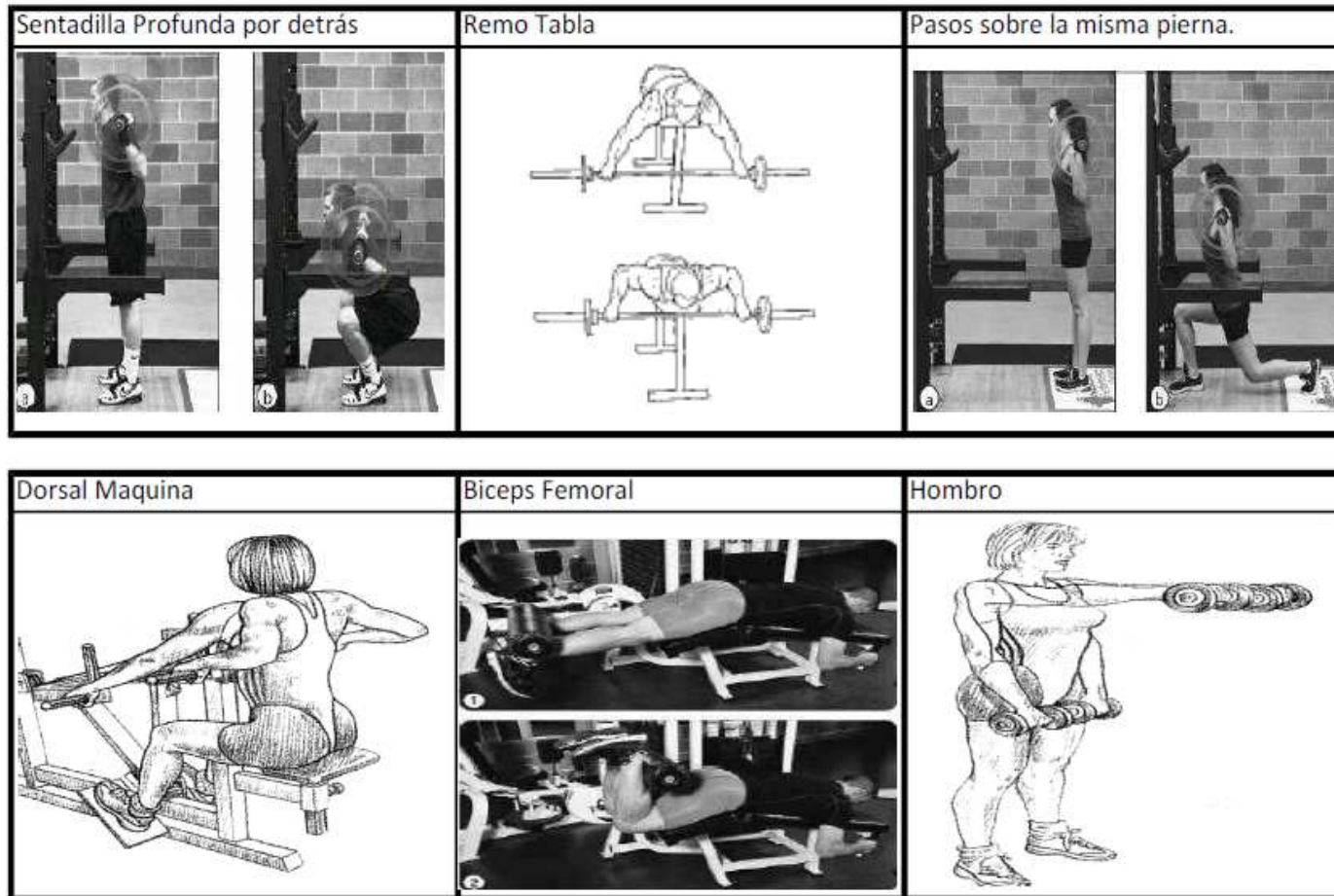
CIRCUITO FUERZA C5 (Resistencia de Fuerza)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
RemoTabla	24	50-60Rep	55%Máx	3'
Sentadilla	24	50-60Rep	55%Máx	3'
RemoVertic	24	50-60Rep	55%Máx	3'
Pectoral	20	50-60Rep	55%Máx	3'
PesoMuerto	20	50-60Rep	55%Máx	3'
Isquios	22	50-60Rep	55%Máx	3'

CIRCUITO FUERZA C6 (Potencia)

Ejercicio	Ritmo	Tiempo	%Peso	Recup
RemoTabla	explosivo	3r-2r-1r	85-90-95%	3'
Sentadilla	explosivo	3r-2r-1r	85-90-95%	3'
RemoVertic	explosivo	3r-2r-1r	85-90-95%	3'
Pectoral	explosivo	3r-2r-1r	85-90-95%	3'
PesoMuerto	explosivo	3r-2r-1r	85-90-95%	3'
Isquios	explosivo	3r-2r-1r	85-90-95%	3'

5.- TRABAJOS DE FUERZA UTILIZADOS



TRABAJOS DE FUERZA





















PLANIFICACIÓN ANUAL PESAS CAD, JUV					
ETAPA	TIPO CIRCUITOS	Veces Por Sem	Nº Series	% carga	Duración
mesociclo					
I - II	PFG 1 y PFG 2	1 y 1	2 primeras sem 3 resto		15'/18'
	C1	1	2 primera sem 3 resto	35%	1'/ej 1' recup
	C2	1	2 primera sem 3 resto	30%	2'/ej 2' recup
	Popa	1	2 de 1'/7ej	35%1RM/RV	7'
III - IV	PFG 1 y PFG 2	1 alterno	4		15'/18'
	C1	1	4	40%	2'/ej
	C2	1	4	35%	3'/ej
	Popa	1	3 de 1'/7ej	35%1RM/RV	7'
	C3	1	3	85%	
	C4	1	3	75%	
V - VII	C1	1	3	45%	2'/ej
	C2	1	3	40%	3'/ej
	Popa	1 cada dos sem	2 de 2'/7 ej	30%1RM/RV	14'
	C3	1	4	90%	
	C4	1	4	80%	
	C5	1	3	50%	
VIII - IX	PFG 1 y PFG 2	1 alterno	4		18'/20'
	C1	1	4	40%	3'/ej
	C2	1	4	35%	4'/ej
	C6	1	3	85/90/95	
	C5	1	2	55%	

TRABAJOS DE FUERZA

TRES TIPOS DE TRABAJOS DE FUERZA			
	RESISTENCIA	HYPERTRÓFIA	POTENCIA
NºRepet	12 a 20	6 a 12	1 a 5
Nº Series	1 a 3	4 a 6	3 a 5
Intensidad	50-70% 1RM	75-85% 1RM	85-100% 1RM
Ritmo	24-26/min	Lento	Exolosivo
Recuperacion	90seg	30seg	3 a 5min

TRABAJOS DE FUERZA

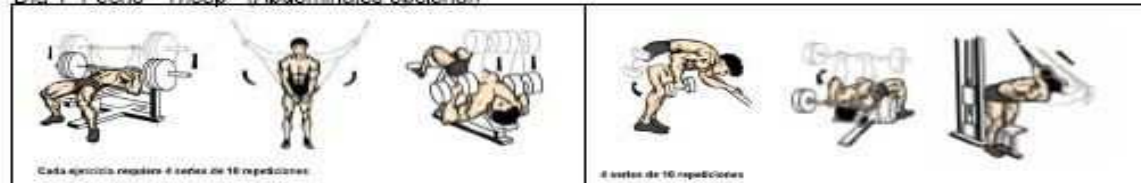
ENTRENOS PESAS INICIO TEMPORADA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PIERNA • FUERZA	TORSO • FUERZA	DESCANSO ACTIVO (ABDOMEN)	PIERNA • HIPERTROFIA	TORSO • HIPERTROFIA
<p>Sentadilla profunda (5x5)</p> 	<p>Press de banca plano con barra 5x5 Facepull (4x12)</p> 	<p>TRISERIE Elevación de piernas colgada (3x12) Crunches en polea con cuerda (3x12) Giros en polea con cuerda (3x12)</p> 	<p>Peso muerto estilo sumo (4x8) Pantorrilla de pie con peso (4x15)</p> 	<p>Press inclinado con mancuerna (4x8) Remo con mancuerna a una mano (4x8)</p> 
<p>Peso muerto tradicional (2x6)</p> 	<p>Dominadas pronadas con peso (4x6) Press militar con barra de pie (4x6)</p> 		<p>Sentadilla profunda (4x8) Peso muerto piernas rígidas (4x12)</p> 	<p>Cruces en polea hacia abajo (4x12) Jalón al pecho agarre triángulo (4x8)</p> 
<p>Levantamiento de caderas (4x8) Desplantes caminando (4x20 pasos)</p> 	<p>Fondos en paralelas (4x8) Curl bíceps con barra (3x10)</p> 	<p>TRISERIE Crunches en banco declinado (3x12) Encogimiento de piernas en banco (3x12) Abdominales con rueda (3x12)</p> 	<p>Extensiones (4x12) Femoral acostado (4x12)</p> 	<p>Laterales con mancuernas (3x10) Remo al mentón (4x12)</p> 
<p>Pantorrilla sentado (4x15) Saltos en banco (4x12)</p> 	<p>Pullover con barra en polea (4x12)</p> 		<p>Hiperextensiones (4x12)</p> 	<p>Curl martillos (3x10) Copa mancuerna a dos manos (3x10)</p> 

TRABAJOS DE FUERZA

RUTINA EJERCICIOS AUMENTO MASA MUSCULAR

Día 1- Pecho - Tricéps - (Abdominales opcional)



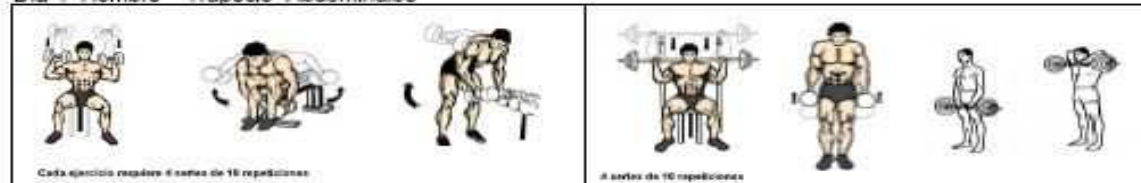
Día 2- Piernas - Pantorrilla - (Abdominales opcional)



Día 3- Espalda - Bíceps - (Abdominales opcional)

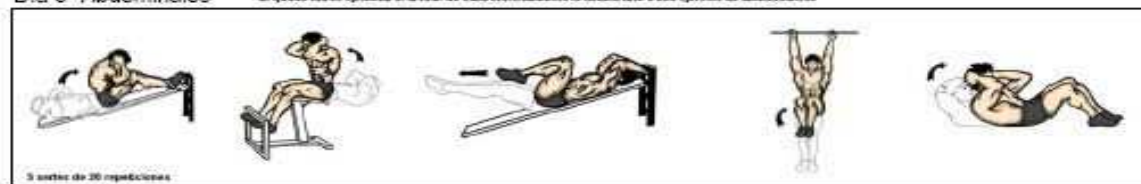


Día 4- Hombro - Trapecio- Abdominales



Día 5- Abdominales

El quinto día es opcional si al final de cada entrenamiento le dedica uno o dos ejercicios de abdominales



TRABAJOS DE FUERZA

Preparación Física General (Primer macro ciclo)

CIRCUITO PFG "E"


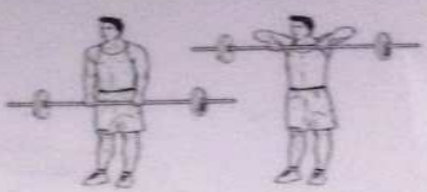

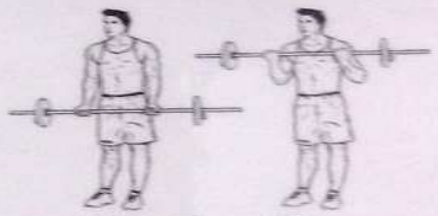
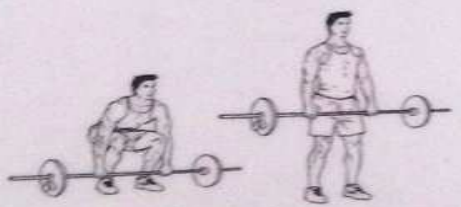
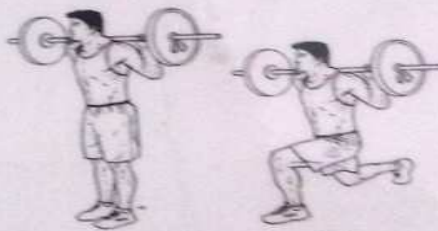
(7 MINUTOS 12 ejercicios a 30" cada con 5" para cambiar)

3 – 4 veces



TRABAJOS DE FUERZA

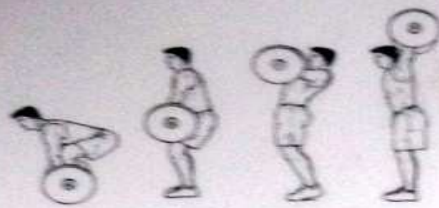
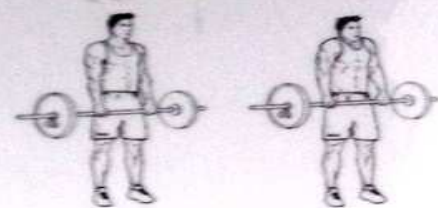
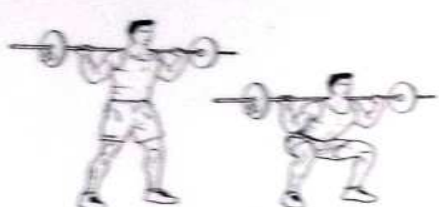
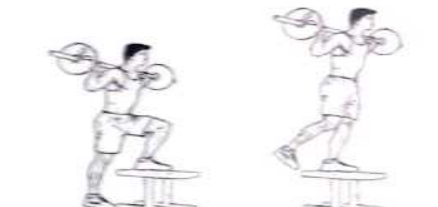
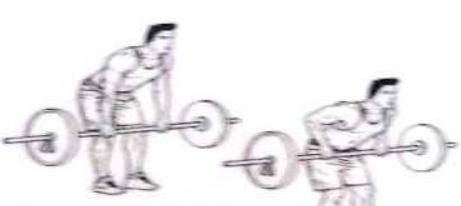
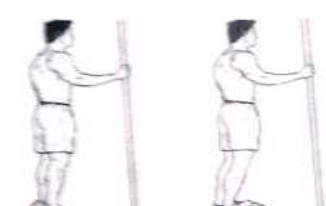
Circuito F1

<p>Dumbbell Squat Clean & Press</p>  <p>4 sets 10 reps 10 kg</p>	<p>Upright Barbell Row</p>  <p>4 sets 40 seconds 30 kg</p>
<p>Adductor / Inner Thigh Machine</p>  <p>4 sets 12 reps 25 kg</p>	<p>Barbell Curl / Standing Biceps Curl</p>  <p>4 sets 15 reps 20 kg</p>
<p>Barbell Deadlift</p>  <p>4 sets 12 reps 50 kg</p>	<p>Barbell Lunge</p>  <p>4 sets 40 seconds 40 kg</p>

Workout URL: <http://workoutlabs.com/s/KeKTR> © WorkoutLabs.com

TRABAJOS DE FUERZA

Circuito F2

<p>Barbell Snatch</p>  <p>4 sets 8 reps 45 kg</p>	<p>Barbell Shoulder Shrug</p>  <p>4 sets 12 reps 35 kg</p>
<p>Barbell Squat</p>  <p>4 sets 15 reps 45 kg</p>	<p>Barbell Step-up</p>  <p>4 sets 15 reps 40 kg</p>
<p>Bent Over Barbell Row</p>  <p>4 sets 12 reps 35 kg</p>	<p>Bodyweight Calf Raises</p>  <p>4 sets 40 seconds 80 kg</p>

Workout URL: <http://workoutlabs.com/s/mv78A> © WorkoutLabs

TRABAJO DE FUERZA ABDOMINAL

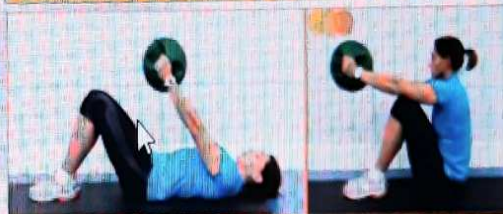
Movilidad Lumbar con Fitball



3 series / 15 rep

Intentar llevar los movimientos a la máxima amplitud y controlando en todo momento en su ejecución.

Incorporaciones con contrapeso



3 series / 15 repeticiones

Mantener una distancia glúteo-talón igual a un palmo de nuestra mano. Realizar el ejercicio lentamente y de manera controlada. **NO SUJETAR LOS PIES.** +Kg, más fácil.

Elevaciones de pelvis



3 series / 12 repeticiones

Elevar la pelvis intentando tocar con los dedos de los pies el techo. Movimiento lento.

Se recomienda realizar este trabajo de movilidad antes de realizar trabajo de fuerza abdominal

OBJETIVO MÍNIMO

Test fuerza abdominal



5 repeticiones sin contrapeso ni inclinación

Mantener una distancia glúteo-talón igual a un palmo de nuestra mano. Realizar el ejercicio lentamente y de manera controlada. **NO SUJETAR LOS PIES**

Incorporaciones fitball + elevación



3 x 15 repeticiones

Extensiones Fitball



3 series / 12 repeticiones

Evitar el arqueado de la zona lumbar. Movimiento lento y controlado.

6.- TRABAJO DE CORE

IMPORTANCIA DEL CORE PARA EL REMO

ESTABILIZACIÓN FUNCIONAL – LUMBAR

12 ejercicios de Estabilización Funcional Lumbo-Pélvica indicados en la lumbalgia
Carlos López Cubas

Tumbada en la camilla



1_ Inclínación pélvica anterior y posterior
2_ Inclínación pélvica posterior con movimiento de brazos y piernas alternos
3_ Empuje con las caderas y la parte inferior del abdomen
4_ Flexión abdominal del tronco
5_ Puente y puente con una pierna

Tetrapodia



6_ Retroversión, anteversión y posición pélvica neutra
7_ Progresión en cuadrupedia

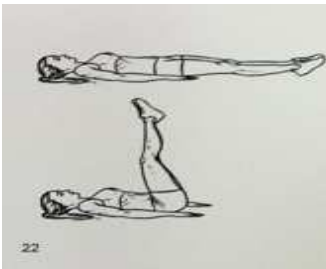
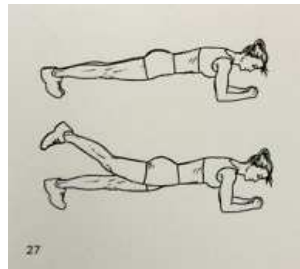
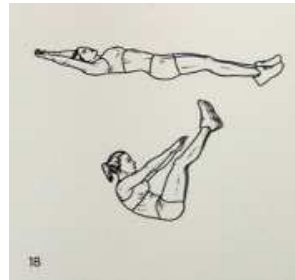
Sentada



8_ Retroversión y anteversión sentado con las plantas de los pies juntos
9_ Extensión de las caderas estando de rodillas
10_ Retroversión y anteversión arrodillado con glúteos en los talones
11_ Retroversión y anteversión arrodillado con muslos verticales
12_ Anteversión y retroversión sentado

TRABAJOS DE CORE

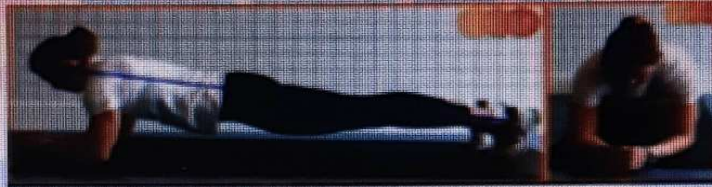
CIRCUITO "CORE" (12min)



2x (45" trabajo + 15" descanso) Recuperación 4min
TOTAL = 26min

TRABAJO 1

4 apoyos



2 MINUTOS

TRABAJO 2

2 apoyos lateral



30 segundos/lado

TRABAJO 3

4 apoyos



1 MINUTOS



2 apoyos lateral



30 segundos/lado



4 apoyos



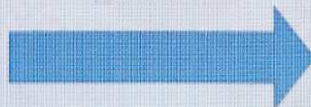
1 MINUTOS

TRABAJO 4

3 apoyos (pierna)



15 segundos / pierna

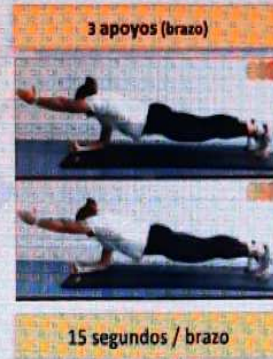


2 apoyos (Brazo pierna)



15 segundos / lado

TRABAJO 5



TRABAJO 6



TRABAJO 7

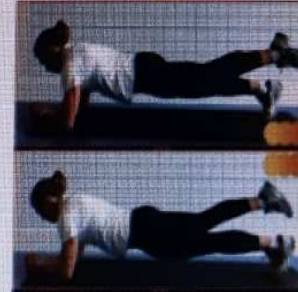
4 apoyos



60 SEGUNDOS



3 apoyos (pierna)



15 segundos / pierna



4 apoyos



60 SEGUNDOS



2 apoyos (Brazo pierna)



15 segundos / lado

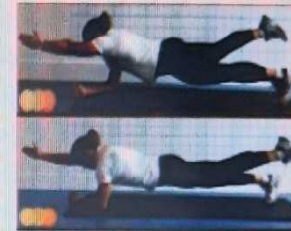
TRABAJO 8

4 apoyos



60 SEGUNDOS

2 apoyos (Brazo pierna)



15 segundos / lado

4 apoyos



60 SEGUNDOS

2 apoyos lateral



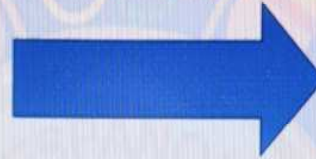
30 segundos/lado

TRABAJO 9

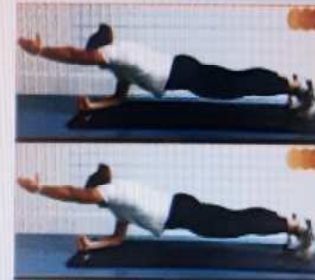
4 apoyos



60 SEGUNDOS



3 apoyos (brazo)



15 segundos / brazo



4 apoyos



60 SEGUNDOS



3 apoyos (pierna)



15 segundos / pierna

TRABAJO 10

3 apoyos (brazo)



15 segundos / brazo

3 apoyos (pierna)



15 segundos / pierna

2 apoyos lateral

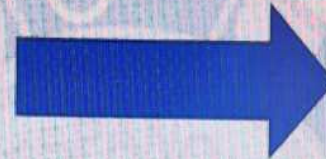


30 segundos/lado

2 apoyos (Brazo pierna)



15 segundos / lado

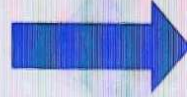


TRABAJO 11

4 apoyos



60 SEGUNDOS



3 apoyos (brazo)



15 segundos / brazo



3 apoyos (pierna)

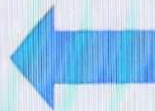


15 segundos / pierna

2 apoyos lateral



30 segundos/lado



2 apoyos (Brazo pierna)



15 segundos / lado



TRABAJO 12

4 apoyos



30 SEGUNDOS

3 apoyos (brazo)



15 segundos / brazo

3 apoyos (pierna)



15 segundos / pierna

4 apoyos



30 SEGUNDOS

2 apoyos lateral

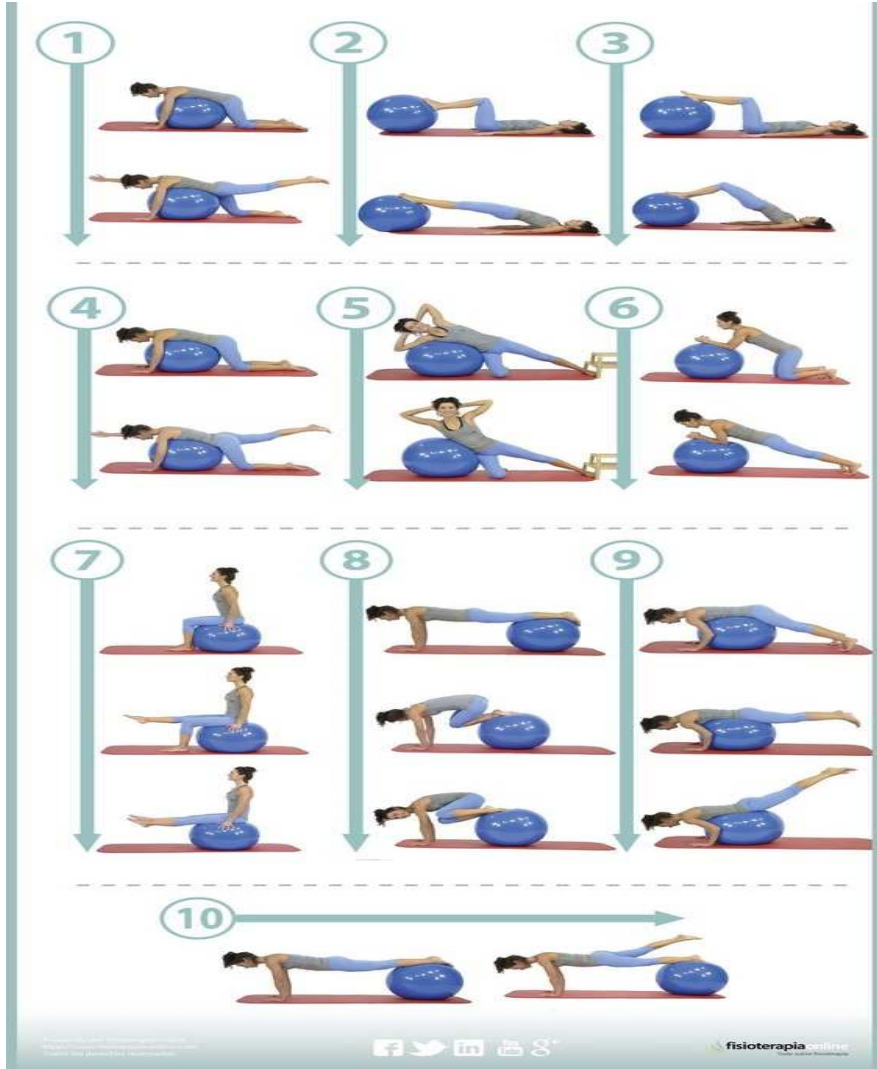


30 segundos/lado

2 apoyos (Brazo pierna)



15 segundos / lado



© 2015 Fisioterapia Militer



fisioterapia militer

ESTIRAMIENTOS

TABLA ESTIRAMIENTOS



Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales Gemélico



Peroneo



Planta del pie



Isquiotibiales+Abduct.



Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



Fascia lata-tibial



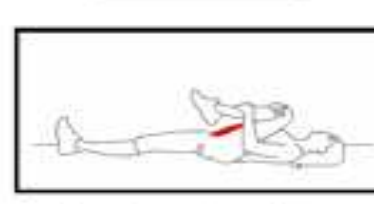
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isquiotibiales 3

* Tiempo mínimo: 20 segundos / máximo: 35 segundos – Circuito completo 1 ó 2 días en semana – 6 ejerc. x 2 series los demás días (20" rec)
Sin rebotes, sin dolor, sin excesivas elongaciones. Para iniciados no más de 6 ejercicios. Mayor beneficio cuanto más concentración+respiración.

FLEXIBILIDAD CADENA ANTERIOR

Cuádriceps



45 segundos / pierna

Cadena Anterior



45 segundos
Mantener las piernas juntas durante el ejercicio.

Psoas Iliaco



45 segundos / pierna
La rodilla adelantada debe de mantener 90º y el tronco erguido

Cadena Anterior



1-2 minutos
Mantener las rodillas juntas y los muslos paralelos al suelo


Psoas + Recto Cuádriceps



40 segundos
Ayudándonos de un Fitball y tras adoptar la posición de la imagen intentamos llevar el pie de la rodilla apoyada lo más cerca del glúteo posible

OBJETIVO MÍNIMO

Test Cadena Anterior



Conseguir apoyar con comodidad la cintura escapular y la cabeza en el suelo manteniendo las rodillas juntas y pegadas al suelo.

FLEXIBILIDAD CADENA POSTERIOR

Movilidad Lumbar con Fitball



3 series / 15 rep

Intentar llevar los movimientos a la máxima amplitud y controlando en todo momento en su ejecución.

Se recomienda realizar este trabajo de movilidad **antes** de realizar estiramientos de cadena posterior

Cadena Posterior



5-10 minutos

Con las rodillas extendidas completamente, acercamos los glúteos a la pared lo máximo posible con la zona lumbar apoyada en el suelo.

Isquiotibiales + Adductores



2-3 minutos

Con las rodillas extendidas completamente y la máxima separación que podamos acercamos nuestras nalgas a la pared lo máximo posible con la zona lumbar apoyada en el suelo.

Glúteos



2-3 minutos / pierna

Apoyamos la planta del pie en la pared con una flexión de rodilla y cadera de 90°. La otra pierna la cruzamos y llevamos la rodilla lejos de nosotros. Mantenemos la zona lumbar apoyada.

Isquiofemorales + C. Lumbar



45 segundos / pierna

Intentamos tocar los dedos del pie de la pierna que tenemos adelantada con las dos manos.

Pelvitrocanteros



45 segundos / pierna

Llevamos una rodilla hacia el hombro contrario añadiéndole una pequeña rotación al final del movimiento

Cadena Posterior



45 segundos / pierna

Desde la posición de la imagen intentamos llevar la pelvis hacia el suelo.

Cadena Posterior



45 segundos

OBJETIVO MÍNIMO

Test Cajón



> 13 HOMBRES
> 15 MUJERES

7.- TRABAJO EN ERGOMETRO

- TECNICA
- Niveles que se exigen
(horizontalidad, orden cadera, etc,....)
- Ejercicios analíticos de agua (ver tipos ejercicios en videos)
- Feed-Back videos (sistema de analisis – Hudl Technique)

CICLOS SEMANALES ENTRENAMIENTOS

FEGARemo

CICLO SEMANAL N°...28

EQUIPO...CGTD

PERIODO 23 - 29 MARZO 2020

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
FECHA	23	24	25	26	27	28	29	entren
A1 (remar)	Remo R4	Remo R4	Remo R1 a	Remo R4	Remo R3	Remo R1	Remo RF	7
	75' rit 20	2 x 35' Rit 20	3x5' rit 32	80' rit 18	3x14' rit 24	8x2' rit 36	8x30" max	
		Rec 2'	Rec 10'		rec 3'	rec 4'	8x15" max	
			(Cad 3x4'15")					
			Rec 8'			(cad 8x1'45")	rec 90"/45"	
A2 (complem)			Bici 35'			Bici 30'		2
			R4			R4		
			FC 150			FC 145		
A3	Remo R3	Remo R2		Remo R3b	Remo R2			4
(remar)	3x15' rit 24	6x1000m Rit 28		3x10' rit 26	4x7' rit 28			
	Rec 3'	Rec 5'	LIBRE	2x8' rit 26	Rec 7'	LIBRE	LIBRE	
				Rec 3'	(cad 4x6')			
				cadetes				
				(3x8'/ 2x7')				
A4 (complem)	Pesas RF	Pesas R2		Pesas RF	Pesas R1			4
	3 x C6	4 x C1		4 x C4	2x"Popa" 2'			
	Rec 5'	Rec 5'						
TOTAL	3	3	2	3	3	2	1	17

FEGARemo

CICLO SEMANAL Nº...29

EQUIPO...CGTD

PERIODO 30 marzo - 5 ABRIL 2020

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
FECHA	30	31	1	2	3	4	5	entren
A1 (remar)	Remo R4	Remo R3	Remo R1a	Remo R4	Remo R3	Remo R1		6
	75' rit 20	3x12' rit 22-32	3x4' rit 32	2x40' rit 18	3x15' rit 24	8x2' rit 34		
		rec 5'	Rec 10'	Rec 2'	rec 3'	rec 4'	LIBRE	
		(cambio cada 2')	(Cad 3x3')			(cad 8x1'45")		
A2 (complem)			Pesas R2			Pesas R1		2
			3 x C2			1x"Popa" 2'		
			Rec 5'					
A3 (remar)	Remo R3	Remo R2		Remo R3b	Remo R2			4
	3x15' rit 24	6x1000m Rit 28		3x8' rit 26	6x1000m Rit 28			
	Rec 3'	Rec 5'	LIBRE	2x6' rit 26	Rec 5'	LIBRE	LIBRE	
				Rec 3'	(cad 5x750m)			
				cadetes	rec 5'			
A4 (complem)	Pesas RV	Bici 45'		Pesas RF	Bici 30'			4
	3 x C3	Pulso 145		3 x C4	Pulso 150			
	Rec 5'							
TOTAL	3	3	2	3	3	2	0	16

CICLO SEMANAL Nº...30								
EQUIPO...CGTD								
PERIODO 6 - 12 ABRIL 2020								
DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
FECHA	6	7	8	9	10	11	12	entren
A1	Remo R4	Remo R4	Remo R1a	Remo R4	Remo R3	Remo RF		6
(remar)	75' rit 18	2 x 40' Rit 20	3x1000 a 32	75' rit 20	2x12' rit 22-32	8x30" max		
		Rec 2'	Rec 8'		(cambio cada 2')	8x15" max	LIBRE	
			3x500 a 34 R3'		Rec 5'	rec 90"/45"		
			Cadete					
			(3x750+3x500)					
A2			Bici R4			Carrera 30'		2
(complem)			30'			R4		
			FC 140					
A3	Remo R3	Remo R2		Remo R3b	Remo R2			4
(remar)	3x15' rit 24	4x7' rit 28		3x15' rit 24	3x2000			
	Rec 3'	Rec 7'	LIBRE	Rec 3'	rit 28/30	LIBRE	LIBRE	
		(cad 4x6')		Cadetes	Rec 6'			
		Rec 6'		3x14' rit 24	(1000a 28 y			
				Rec 3'	1000 a 30)			
A4	Pesas RV	Pesas R2		Pesas RF	Pesas R1			4
(complem)	4 x C3	4 x C1		4 x C4	1x"Popa" 2'			
	Rec 5'	Rec 5'						
TOTAL	3	3	2	3	3	2	0	16

FEGARemo
EQUIPO...CGTD

CICLO SEMANAL Nº...31

PERIODO 13 - 19 ABRIL 2020 (descarga y Test)

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
FECHA	13	14	15	16	17	18	19	entren
A1 (remar)	Remo R4	Remo R3	Remo R1a	Remo R4	Remo R4	Remo R4/3	Regata	7
	45' rit 18	2x15' rit 22	3x1000 a 30/32	45' rit 18	2 x 20' Rit 20	2x30' rit 20	ó	
		rec 3'	(500/500) Rec 8'		Rec 2'	salida 20 pal	Libre	
			cadetes			(último min a 32)		
			3x750m			rec 3'		
			(500/250) rec 6'					
A2 (complem)			Bici R4					1
			30'					
			FC 140					
A3 (remar)	Remo R3	Remo R2		Remo R3	Remo R1			4
	2x15' rit 24	2x7' rit 28		2x15' rit 22	TEST ERGO			
	Rec 3'	Rec 7'		rec 3'	2000m			
		(cad 2x6')	LIBRE		25' enfriar a 16	Libre	Libre	
		Rec 6'						
A4 (complem)								0
TOTAL	2	2	2	2	2	1	1	12