

PLANIFICACIÓ D' ENTRENAMENT CATEGORIES FEDERADES 1er i 2on TRIMESTRE

Mesocicle 1: Treball de Força, Volum i Resistència Aeròbica

Força.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica.
- Força Preparació Física Genera i “ *Lavitesse*”.
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Volum.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica.
- Tècnica (turmells, carrera, etc)
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Volum Saltadors / Llançadors

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica.
- Tècnica (turmells, carrera, etc) 80% del temps.
- Llançaments o Salts (mitjà).
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Resistència Aeròbica.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica.
- Fartleck curt i llarg.
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Mesocicle 2: Treball d'Intensitat i Resistència Anaeròbica

Intensitat.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica-anaeròbica.
- Força Preparació Física General i “*Lavitesse*”.
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Resistència Anaeròbica.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica-anaeròbica.
- Força Preparació Física General i “*Lavitesse*”.
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Resistència Anaeròbica llançadors i saltadors.

- Escalfament.
- Treballs aeròbics-anaeròbics de circuits de gimnàstica i baló medicinal.
- Força Preparació Física General i “*Lavitesse*”.
- Flexibilitat.
- Llançaments i salts repetitius.

Competicions.

- Cros a nivell Balear i Nacional.
- Pista d'hivern Balear i Nacional.

PLANIFICACIÓ D'ENTRENAMENT CATEGORIES FEDERADES 3er TRIMESTRE

Mesocicle 1: Adaptació, i competència.

Adaptació.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica.
- Perfeccionament en activitats.
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Competència.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica.
- Hàbits de competència.
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Competicions

Mesocicle 2: Competència Programada.

Competència Programada.

- Escalfament.
- Carrera contínua aeròbica.
- Competència.
- Flexibilitat.
- Gimnàstica i complements.

Competicions.

- Pista Insular, Balear i Nacional