



Consell Insular
de Formentera

Àrea d'Esports
Escoles Esportives

Plaça de la Constitució, 1
Sant Francesc Xavier | 07860 | Formentera
Tel. 971 32 10 87 | Fax 971 32 25 56
www.consellinsulardeformentera.cat
www.consellinsulardeformentera.es
consell@formentera.es

Concepte: Manteniment Tecnificació Setmana Santa

LLORENÇ VIDAL I CARLA TORRES:

- **DIA 1:** CARRERA CONTINUA MÍNIM 30' – MÀXIM 40', 6 X 100
- **DIA 2:** CANVIS DE RITME DE 1' REC 1' DE 10 A 12 CANVIS, 10' DESCALENTAR
- **DIA 3:** CARRERA CONTINUA LLARGA DE 45' A 55', 6 X 100
- REPETICIÓ

DANI MAYANS:

- **DIA 1:** PPG, LAVITESSE x 3
- **DIA 2:** 10' CARRERA CONTINUA, CANVIS DE 1' REC ' DE 4 A 6 CANVIS,
- **DIA 3:** PPG, LAVITESSE x 3
- **DIA 4:** 10' CARRERA CONTINUA, MULTISALTS, FLEXIBILITAT
- REPETICIÓ

ESTHER TUR I NORA GOMEZ:

- **DIA 1:** PPG
- **DIA 2:** 10' CAL, (40, 60 I 80)x 3 RECUPERACIÓ ENTRE SERIES 1' I ENTRE GRUPS 5', ABD, LUMB, FLEXIBILITAT
- **DIA 3:** 10' CAL, 3 X 200 REC 200M TROT, 10' SUAUS
- **DIA 4:** 10' CAL, 10 X 60M BARDES, FLEXIBILITATT
- REPETICIÓ

DUNA TUR:

- **DIA 1:** PPG, LAVITESSE x 1
- **DIA 2:** 10' CARRERA CONTINUA, CANVIS DE 1' REC ' DE 6 A 8 CANVIS,
- **DIA 3:** CARRERA CONTINUA LLARGA DE 40' A 50', FLEXIBILITAT
- REPETICIÓ



Consell Insular
de Formentera
Escoles Esportives Municipals

