

## Entreno Javier García – Angel García

(Cto Cat Jr – 27 de junio de 2009) – Entreno del 4 al 31 de mayo de 2009.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Series 2x300 a 42'' 2x200 a 27'' 2x100 a 13''	Circuito Pesas 4x60m lastres 2x60m lisos	Series 4x500 (1'04'') 4x600 (1'04'') Desc. 10'	Rodar 15' Téc de Carrera Multisaltos	Rodar 15' Téc de Carrera Salidas		Descanso
Series 2x300 a 42'' 2x200 a 27'' 2x100 a 13''	Circuito Pesas 4x60m lastres 2x60m lisos	Series 4x500 (1'04'') 4x600 (1'04'') Desc. 10'	Rodar 15' Téc de Carrera Multisaltos	Rodar 15' Téc de Carrera Salidas	16. Control Jr 400mll – 100mll	Descanso
Series 2x300 a 42'' 2x200 a 27'' 2x100 a 13''	Circuito Pesas 4x60m lastres 2x60m lisos	Series 4x500 (1'04'') 4x600 (1'04'') Desc. 10'	Rodar 15' Téc de Carrera Multisaltos	Rodar 15' Téc de Carrera Salidas	23. Control Jr 800mll – 200mll	Descanso
Series 2x300 a 42'' 2x200 a 27'' 2x100 a 13''	Descanso	Multilanz	Rodar 15' Téc de Carrera Multisaltos	Rodar 15' Téc de Carrera Salidas	Descanso	Descanso

Todos los días en el calentamiento realizar Circuito de Gimnasia.