

## ENTRENO ANNA ARAGONÉS

17-05-2009 2ª Jornada Final Liga Catalana  
23-05-2009 Control Juvenil Serrahima  
06-06-2009 Control Juvenil Serrahima  
14-06-2009 Cto Catalunya Juvenil – Igualada

### **Primera Semana**

**Lu.-** 4 vueltas al césped artificial + Ejercicios de Tobillos  
Circuito de Pesas + 3 progresiones de 80m  
Estiramientos Largos

**Ma.-** Piscina – Nadar sin usar las piernas y nadar de espaldas

**Mi.-** 4 vueltas al césped artificial + Ejercicios de Tobillos  
Circuito de Gimnasia + Multilanzamientos  
Estiramientos Largos

**Ju.-** Piscina – Nadar sin usar las piernas y nadar de espaldas

**Vi.-** 4 vueltas al césped artificial + Ejercicios de Tobillos  
Circuito de Pesas + 3 progresiones de 80m  
Estiramientos Largos

### **Segunda Semana**

**Lu.-** 4 vueltas al césped artificial + Ejercicios de Tobillos  
Circuito de Pesas + 3 progresiones de 80m  
Estiramientos Largos

**Ma.-** Piscina – Nadar sin usar las piernas y nadar de espaldas

**Mi.-** 4 vueltas al césped artificial + Ejercicios de Tobillos  
Técnica de salidas y carrera + Series 150, 100, 80  
Estiramientos Largos

**Ju.-** Piscina – Nadar sin usar las piernas y nadar de espaldas

**Vi.-** 4 vueltas al césped artificial + Ejercicios de Tobillos  
Circuito de Gimnasia + Multilanzamientos  
Estiramientos Largos

### **CIRCUITO DE PESAS**

- 20 rep. Tríceps en el banco
- 20 rep. Gémelos con barra con cada posición (3) de pies
- 15 rep. Sentadilla completa con barra por delante, en el cuello
- 30 rep. Glúetos con tobillera
- 40 rep. Abdominales cruzar las piernas
- 10 rep. Ruso Isquios – Adelante por encima rodilla con pesa
- 20 rep. Lumbares con pesa en el cuello
- 10 rep. Ruso Cuadríceps – Sentado sin pesa
- 20 rep. Flexiones de brazos
- 10 rep. Vaivén con mancuerna grande. Tirón hacia delante

### **CIRCUITO DE GIMNASIA**

- 1'15'' Compactación boca arriba
- 30 rep. Abdominales normales
- 20 rep. Lumbares
- 1'15'' Compactación boca abajo
- 30 rep. Abdominales cruzando piernas
- 20 rep. Braceo con mancuernas
- 1'15'' Compactación derecha
- 30 rep. Abdominales con piernas en banco
- 20 rep. Hombros con mancuernas
- 1'15'' Compactación izquierda
- 30 rep. Abdominales oblicuas

### **MULTILANZAMIENTOS**

- 20 rep. Lanzamientos hacia atrás (dorsal) flexionando piernas. 3kg
- 20 rep. (10 rep con cada brazo) Peso con rodilla en el suelo 2 kg
- 20 rep. Pase de pecho con dos manos contra la pared 3kg