

SELECCIÓN ENTRERRIANA DE BASKET. CATEGORÍA CADETES. AÑO 2005

SEMANA 1

Lunes.

5' Movilidad articular y elongación.

10' TROTE MEDIA INTENSIDAD

INTERMITENTE 3 X 4' (15" X 15") C/3' PAUSA

15" A MÁXIMO RITMO AEROBICO RECORRER 60 Mts. X 15" CAMINATA, (HACERLO DURANTE 4')

15' TROTE MEDIA INTENSIDAD

20' Elongación.

Miércoles.

5' Movilidad articular y elongación.

15' Entrada en calor.

TRABAJO

1º SERIE 3 X **VOY Y VENGO EN 4 MTS. 6 VECES + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

2º SERIE 3 X **DEFENSA EN 6 MTS 6 VECES + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 45"**

3º SERIE 3 X **4 SALTOS EN LARGO + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 45"**

4º SERIE 3 X **4 SALTOS EN ALTO PARTIENDO DE 90° + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

5º SERIE 3 X **4 SALTOS EN ALTO PRIORIZANDO GEMELOS + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

15' Elongación.

Viernes.

5' Movilidad articular y elongación.

15' TROTE MEDIA INTENSIDAD

INTERMITENTE 3 X 4' (15" X 15") RECORRER 60 Mts. C/3' PAUSA

10' TROTE BAJA INTENSIDAD

15' Elongación.

SEMANA 2

Lunes.

5' Movilidad articular y elongación.

15' Entrada en calor.

TRABAJO

1º SERIE 3 X **VOY Y VENGO EN 4 MTS. 6 VECES + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**

2º SERIE 3 X **DEFENSA EN 6 MTS 6 VECES + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**

3º SERIE 3 X **4 SALTOS EN LARGO + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**

4º SERIE 3 X **4 SALTOS EN ALTO PARTIENDO DE 90° + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**

5º SERIE 3 X **4 SALTOS EN ALTO PRIORIZANDO GEMELOS + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**

PAUSA DE 3' ENTRE CADA SERIE

PAUSA DE 4' ENTRE CADA SERIE

15' Elongación.

Miércoles.

5' Movilidad articular y elongación.

15' TROTE MEDIA INTENSIDAD

INTERMITENTE 3 X 4' (15" X 15") C/3' PAUSA

15" A MÁXIMO RITMO AEROBICO RECORRER 60 Mts. X 15" CAMINATA (HACERLO DURANTE 4')

10' TROTE BAJA INTENSIDAD

15' Elongación.

Viernes.

5' Movilidad articular y elongación.

15' Entrada en calor.

TRABAJO

1º SERIE 3 X **VOY Y VENGO EN 4 MTS. 6 VECES + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**

2º SERIE 3 X **DEFENSA EN 6 MTS 6 VECES + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**

3º SERIE 3 X **4 SALTOS EN LARGO + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**

4º SERIE 3 X **4 SALTOS EN ALTO PARTIENDO DE 90° + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**

5º SERIE 3 X **4 SALTOS EN ALTO PRIORIZANDO GEMELOS + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**

PAUSA DE 3' ENTRE CADA SERIE

PAUSA DE 4' ENTRE CADA SERIE

15' Elongación.

SEMANA 3

Lunes.

5' Movilidad articular y elongación.

15' Entrada en calor.

TRABAJO

1º SERIE 4 X **VOY Y VENGO EN 4 MTS. 6 VECES + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

2º SERIE 4 X **DEFENSA EN 6 MTS 6 VECES + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 45"**

3º SERIE 4 X **4 SALTOS EN LARGO + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 45"**

4º SERIE 4 X **4 SALTOS EN ALTO PARTIENDO DE 90° + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

5º SERIE 4 X **4 SALTOS EN ALTO PRIORIZANDO GEMELOS + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

PAUSA DE 4' ENTRE CADA SERIE

15' Elongación

Miércoles.

5' Movilidad articular y elongación.

15' TROTE MEDIA INTENSIDAD

INTERMITENTE 3 X 4' (15" X 15") C/3' PAUSA

15" A MÁXIMO RITMO AEROBICO RECORRER 65 Mts. X 15" TROTE SUAVE (HACERLO DURANTE 4')

10' TROTE MEDIA INTENSIDAD

15' Elongación.

Viernes.

5' Movilidad articular y elongación.

15' Entrada en calor.

TRABAJO

1º SERIE 4 X **VOY Y VENGO EN 4 MTS. 6 VECES + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

2º SERIE 4 X **DEFENSA EN 6 MTS 6 VECES + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 45"**

3º SERIE 4 X **4 SALTOS EN LARGO + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 45"**

4º SERIE 4 X **4 SALTOS EN ALTO PARTIENDO DE 90° + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

5º SERIE 4 X **4 SALTOS EN ALTO PRIORIZANDO GEMELOS + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 45"**

PAUSA DE 4' ENTRE CADA SERIE

15' Elongación

SEMANA 4

Lunes.

5' Movilidad articular y elongación.

15' Entrada en calor.

TRABAJO

1º SERIE 3 X **VOY Y VENGO EN 4 MTS. 6 VECES + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**

2º SERIE 3 X **DEFENSA EN 6 MTS 6 VECES + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**

Víctor Bernay – Preparador físico – selección entrerriana cat. Cadetes 05 - acondicionamiento
3° SERIE 3 X 4 **SALTOS EN LARGO + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**
4° SERIE 3 X 4 **SALTOS EN ALTO PARTIENDO DE 90° + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**
5° SERIE 3 X 4 **SALTOS EN ALTO PRIORIZANDO GEMELOS + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**
PAUSA DE 3' ENTRE CADA SERIE
PAUSA DE 4' ENTRE CADA SERIE
15' Elongación.

Miércoles.

5' Movilidad articular y elongación.
15' TROTE MEDIA INTENSIDAD
INTERMITENTE 4 X 3' (15" X 15") C/2' PAUSA
15" A MÁXIMO RITMO AEROBICO RECORRER 60 Mts. X 15" CAMINATA (HACERLO DURANTE 3')
10' TROTE BAJA INTENSIDAD
15' Elongación.

Viernes.

5' Movilidad articular y elongación.
15' Entrada en calor.
TRABAJO
1° SERIE 3 X **VOY Y VENGO EN 4 MTS. 6 VECES + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**
2° SERIE 3 X **DEFENSA EN 6 MTS 6 VECES + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**
3° SERIE 3 X 4 **SALTOS EN LARGO + 10 MTS VELOCIDAD + PAUSA 30"**
4° SERIE 3 X 4 **SALTOS EN ALTO PARTIENDO DE 90° + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**
5° SERIE 3 X 4 **SALTOS EN ALTO PRIORIZANDO GEMELOS + 10 MTS. VELOCIDAD + PAUSA 30"**
PAUSA DE 3' ENTRE CADA SERIE
PAUSA DE 4' ENTRE CADA SERIE
15' Elongación.

IMPORTANTE

- # ALIMENTARSE EN FORMA VARIADA
- # DESCANSAR DE 6 A 8 HORAS POR LA NOCHE
- # ELONGAR TODOS LOS DIAS DE 15' A 20'
- # COMUNICARSE SI EL TRABAJO ES MUY FATIGANTE.

**TRABAJAR SOBRE TÉCNICA DE EJERCICIOS DINAMICOS CON CARGA MUY LIVIANA DE:
TIRON – CARGADAS COLGADO - 2° TIEMPO POTENCIA – 2° TIEMPO**