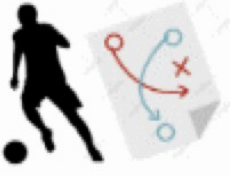




## SEMANA ENTRENAMIENTO, 3 DÍAS + PARTIDO

PREVENGOL

PROPUESTA DE TRABAJO, QUE REALIZAREMOS DURANTE EL **PERIODO COMPETITIVO**, ESTE PERIODO, ES LA PARTE DE LA TEMPORADA EN LA QUE TRANSCURRE LA COMPETICIÓN LIGUERA, CON PARTIDOS CADA FIN DE SEMANA, EXCEPTO EL PARÓN DE NAVIDAD, HASTA FINALIZACIÓN DE LA TEMPORADA.

| LUNES                                                                              | MARTES                                                                             | MIÉRCOLES                                                                          | JUEVES                                                                               | VIERNES                                                                              | SÁBADO                                                                               | DOMINGO                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| TRABAJO FUERZA +<br>REGENERATIVO                                                   | DÍA LIBRE                                                                          | TRABAJO FUERZA +<br>TAREAS<br>FÍSICAS/TÉCNICAS                                     | DÍA LIBRE                                                                            | ACTIVACIÓN/<br>ESTRATEGIA                                                            | DESCANSO                                                                             | PARTIDO                                                                              |
|  |  |  |  |  |  |  |

