



SEMANA ENTRENAMIENTO, 4 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 + REGENERATIVO	DÍA LIBRE	TRABAJO FUERZA + TAREAS FÍSICAS/TÉCNICAS	TAREAS FÍSICAS/TÉCNICAS ALTA VELOCIDAD	ACTIVACIÓN/ ESTRATEGIA	DESCANSO	PARTIDO
						

