



SPINVAL
ESCUELA TENIS
REAL CLUB NÁUTICO DE VALENCIA



FÍSICO 1/06 al 7/06				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SAQUES 5 min. Sombras saque (saltando obstáculo) 15 min saques en frontón: cortado. Poner especial atención al lanzamiento de la pelota, flexión de piernas e impulso.	SAQUES 5 min. Sombras saque (saltando obstáculo) 15 min saques en frontón: liftado. Poner especial atención al lanzamiento de la pelota, flexión de piernas e impulso.	SAQUES 5 min. Sombras saque (saltando obstáculo) 15 min saques en frontón: cortado. Poner especial atención al lanzamiento de la pelota, flexión de piernas e impulso.	SAQUES 5 min. Sombras saque (saltando obstáculo) 15 min saques en frontón: liftado. Poner especial atención al lanzamiento de la pelota, flexión de piernas e impulso.	SAQUES 5 min. Sombras saque (saltando obstáculo) 15 min saques en frontón: cortado. Poner especial atención al lanzamiento de la pelota, flexión de piernas e impulso.
SERIES Series de 4 min zona 4-5 (por encima de 170-175 ppm) durante 3 minutos. Recuperación andando 1 min.	AERÓBICO 20 min. carrera continua zona 3 (entre 135 ppm - 155 ppm)	FARTLEK 20 min. de los cuales: 1 min, trote muy rápido 45 seg, trote muy lento	AERÓBICO 20 min. carrera continua zona 3 (entre 135 ppm - 155 ppm)	SERIES Series de 4 min zona 4-5 (por encima de 170-175 ppm) durante 3 minutos. Recuperación andando 1 min.
VELOCIDAD EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 5 EJERCICIO 7 EJERCICIO 9	PLIOMÉTRICOS EN GRADAS PADEL	VELOCIDAD EJERCICIO 2 EJERCICIO 4 EJERCICIO 6 EJERCICIO 8 EJERCICIO 10	PLIOMÉTRICOS EN GRADAS PADEL	VELOCIDAD EJERCICIO 1 EJERCICIO 3 EJERCICIO 5 EJERCICIO 7 EJERCICIO 9
FUERZA Circuito número 1 Trabajo 45 segundos - Descanso 15 segundos	FUERZA Circuito número 2 Trabajo 45 segundos - Descanso 15 segundos	FUERZA Circuito número 1 Trabajo 45 segundos - Descanso 15 segundos	FUERZA Circuito número 2 Trabajo 45 segundos - Descanso 15 segundos	FUERZA Circuito número 1 Trabajo 45 segundos - Descanso 15 segundos

Cada pareja empezará por un bloque.

Cambio de bloque cada 20 mins.

Extremar las medidas de distanciamiento entre los compañeros. **En el bloque de aeróbico y series, distancia mínima de 10 m.**