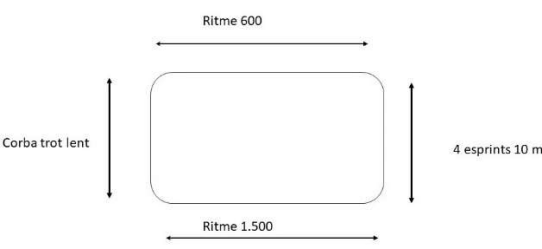


Entrenament setmana 21-5		
Dilluns		Trot, planxes, flexibilitat
DIMARTS Velocitat / Sub 14	Col·locar 3 files amb cons diferents separació 8x30m (els primers entre els cons) Sortides de tacs 10x 30m	8x60 sortint de tacs amb 4 tanques (0,76) al atzar
Fons	3x2000 7' rec 6' Amira, Alejo, Yasin Olivia, Ylenia, Yunes 2x700 a ritme Amira Miriam, Andrea 3X 1200	5x1000 3'25" rec 4' (de la tercera a la quarta 8')
DIMECRES	Tots Multisalts + pilota medicinal Fons + 40' trot resta 10 progressius de 80m	Tots Multisalts + pilota medicinal Fons + 40' trot resta 10 progressius de 80m
Dijous	Fons 20x 100 amb 1'30" recuperació	Segurament ja sigui aquí Fons 13x 200 amb 2' recuperació
	Velocitat i sub 14 10 x 60m 20m esprint, 20m deixar-se anar, 20m sprint	Velocitat i sub 14 3x30 2x60 1x150 Recuperar 3' a les de 30/ 5' entre les de 60/ i 1' abans de la de 150 (casi no es recupera abans de la de 150)
Divendres	 <p>Tots Si ni tenen competició dissabte Flexibilitat a les tanques/cinturó rus i trot *Velocitat 10 series en progressió una recta *Yasin, Olivia, Aiman 8 series arrossegant el trineu *Amira Miriam, Andrea Fartlek, 10 voltes 1 recta ritme de Cros, una corba amb 4 esprints de 10 m. Una recta ritme de 600, una corba trot lent</p>	