

# SEMANA TESTS CADETS

## TEST FUERZA TREN INFERIOR+RESISTENCIA A LA FUERZA (LUNES).

TEST SENTADILLAS	
1,30	
MIN	
1 MIN	
30 SG	

REALIZAR EL MÁXIMO NÚM DE SENTADILLAS EN EL TIEMPO INDICADO. DESCANSO DE 45 SG ENTRE CADA SERIE.

## TEST COMPENSACIÓN DE TREN INFERIOR (MIÉRCOLES)

TEST Nº2 (SENTADILLA ISÓMETRICA A UNA PIERNA)		DER	IZQ
	SERIE Nº1	TIEMPO	
	SERIE Nº2	TIEMPO	
	SERIE Nº3	TIEMPO	

AGUANTAR EL MÁXIMO TIEMPO POSSIBLE EN POSICIÓN DE SENTADILLA ISOMÉTRICA A UNA PIERNA.

3 SERIES CON CADA PIERNA, ANOTAR TIEMPO AGUANTADO.

## TEST CORE+TREN SUPERIOR (JUEVES)

TEST FUERZA: REALIZAR CADA UNA DE LAS SERIES , ANOTAR Y ENVIAR HASTA QUE NÚM DE SERIE SE HA LLEGADO, MÁXIMO NIVEL 4. REALIZAR TODAS LAS SERIES SEGUIDAS SIN DESCANSOS. SIEMPRE CONSTRÁ DE EJERCICIO DE PLANCHA+FLEXIONES.

SERIES	PLANCHA	PLANCHA LATERAL	FLEXIONES
Nº1	25 SG		10 REP
Nº2	45 SG		10 REP
Nº3		15+15 SG	10 REP
Nº4	25 SG	15+15 SG	10 REP

