

ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA VI

Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana



5ª Del 20 al 26 de Abril 2020

OBJETIVO/S:

Fuerza y trabajo cardiovascular

FASE CALENTAMIENTO

	<p>1.- EJERCICIOS ACTIVACIÓN 45" por ejercicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Saltos lado a lado pies juntos 2.- 20 skipping + salto rodillas arriba 3.- Desplazamientos laterales 4.- Desplazamientos adelante-atrás 		<p>2.- ESTIRAMIENTOS 15" por pierna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Cuádriceps 2.- Iquiotibiales 3.- Psoas 4.- Gemelos 		<p>3.- EJERCICIOS TÉCNICA INDIVIDUAL 1" por ejercicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Habilidad dinámica con pies 2.- Habilidad dinámica con muslos 3.- Habilidad dinámica con cabeza 4.- Conducciones con diferentes superficies de contacto (exteriores, interiores, plantas)
--	--	--	--	--	---

FASE PRINCIPAL

	<p>1.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON APOYO DE PIERNAS EN FITBALL</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>9.- TORSIÓN DE TRONCO LADO A LADO, CON BALÓN MEDICINAL EN MANOS</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones por lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>2.- FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS Y HOMBROS, CON BALÓN MEDICINAL EN MANOS (mantener siempre espalda recta)</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>10.- LUNGES LADO A LADO CON BALÓN MEDICINAL (mantener espalda recta)</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>3.- ELEVACIÓN DEL TRONCO SOBRE FITBALL</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>11.- ELEVACIÓN Y DESCENSO DE CADERAS CON FLEXO EXTENSIÓN DE RODILLAS, SOBRE FITBALL</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>4.- CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS SIN DESPLAZAMIENTO + PATADA</p> <p>Realizar 20 elevaciones de rodillas en carrera + 1 patada al frente (alternar la pierna) x 2-4-6 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>12.- SALTOS A PIES JUNTOS CON CUERDA</p> <p>Realizar 15-30-45-60 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>5.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS SIMULTÁNEA PARA BÍCEPS CON MANCUERNAS</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>13.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON APOYO DE UNA MANO SOBRE BALÓN MEDICINAL</p> <p>Realizar 5-10-15 repeticiones cambiando la mano de apoyo sobre el balón x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>6.- PLANCHA PRONO CON FLEXO-EXTENSIÓN DE PIERNAS EN APOYO DE MANOS SOBRE BALÓN MEDICINAL</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones consecutivas por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>14.- FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLOS, RODILLAS Y HOMBROS, CON BALÓN MEDICINAL EN MANOS (soltar el balón en el último momento de cada extensión, y mantener siempre espalda recta)</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>7.- ELEVACIÓN LATERAL DEL TRONCO SOBRE FITBALL</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones por lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>15.- EXTENSIÓN DE TRONCO SOBRE FITBALL</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>8.- DESPLAZAMIENTOS ESQUIVANDO OBSTÁCULOS</p> <p>Desplazamiento en eslalom sobre picas o conos, desplazamiento lateral, desplazamiento atrás, y otro lateral a inicio para volver a empezar. Realizar durante 30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>16.- SKIPPING + ESQUIVAR OBSTÁCULOS</p> <p>Skipping sobre minivalas o escalera de frecuencia, desplazamiento lateral, esquivar obstáculos como muestra el gráfico, y desplazamiento lateral a inicio para volver a empezar. Realizar durante 30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>

VUELTA A LA CALMA

	<p>1.- ESTIRAMIENTOS BRAZOS Y TRONCO</p> <p>15" por ejercicio, brazo o lado</p>		<p>2.- ESTIRAMIENTOS PIERNAS</p> <p>15" por ejercicio o pierna</p>
--	--	--	---

OBSERVACIONES

La sesión se puede realizar con mancuernas y balón medicinal de 1-2-3-4 o 5 kg, dependiendo de tu nivel de entrenamiento. En el caso de no disponer de mancuernas y/o balón medicinal, sustituir este material por botellas de agua de 1,5, 2 o 5 litros. De no disponer de FITBALL, utilizar un balón. Adaptar el resto de materiales (picas, conos o minivalas), con cualquier otro objeto o material que puedan sustituirlos.



Mario López Martínez

Preparador Físico Selecciones Masculinas Inferiores FFCV