

## ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA IV

Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana



3ª Del 6 al 12 de Abril 2020

**OBJETIVO/S:**

Fuerza explosiva, tonificación y trabajo cardiovascular

### FASE CALENTAMIENTO

 1- EJERCICIOS ACTIVACIÓN 20 repeticiones por ejercicio 1.- Marcha y elevación brazos 2.- Pasos lado-lado y elevación brazos 3.- Tijera con elevación de brazos 4.- Elevación alternativa de piernas	 2.- ESTIRAMIENTOS 15" por pierna 1.- Cuádriceps 2.- Iquiotibiales 3.- Psoas 4.- Gemelos	 3.- EJERCICIOS TÉCNICA INDIVIDUAL 1" por ejercicio 1.- Habilidad estática con pies 2.- Habilidad estática con muslos 3.- Habilidad estática con cabeza 4.- Realizar regates varios en espacio reducido
--	--	---

### FASE PRINCIPAL

	1.- APERTURA CON MANCUERNAS  Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		9.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS ARRIBA CON ELÁSTICO PARA HOMBROS  Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	2.- FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS CON ELÁSTICO (SQUATS)  Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		10.- LUNGES FRONTALES CON UNA PIERNA SOBRE BANCO O SILLA  Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	3.- PLANCHA CON ELEVACIÓN AL FRENTE DE UN BRAZO  Realizar 10"-15"-20"-25" de trabajo por brazo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		11.- PLANCHA INVERSA  Realizar 10"-15"-20"-30" de trabajo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	4.- CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS SIN DESPLAZAMIENTO + SALTO RODILLAS ARRIBA  Realizar 20 elevaciones de rodillas en carrera + 1 salto rodillas arriba x 2-4-6 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		12.- SALTOS LADO A LADO CON PIES JUNTOS  Realizar 10-15-20-25 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	5.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS PARA BÍCEPS CON ELÁSTICO  Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		13.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS ARRIBA PARA DORSAL CON ELÁSTICO  Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	6.- ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNAS  Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento  Nota: De disponer, se puede realizar también con la resistencia de un elástico.		14.- ELEVACIÓN ATRÁS DE PIERNAS  Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento  Nota: De disponer, se puede realizar también con la resistencia de un elástico.
	7.- EXTENSIONES CRUZADAS CON TORSIÓN LATERAL CON ELÁSTICO  Realizar 10-15-20-25 repeticiones a cada lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		15.- PLANCHA PRONO CON FLEXO-EXTENSIÓN DE PIERNAS  Realizar 10-15-20-25 repeticiones consecutivas por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	8.- DESPLAZAMIENTOS ESQUIVANDO OBSTÁCULOS  Desplazamiento adelante, atrás en diagonal, adelante, lateral, y atrás a inicio para volver a empezar. Realizar durante 30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		16.- DESPLAZAMIENTOS DE CONO A CONO  Desplazamiento adelante, lateral derecha, adelante en diagonal, lateral derecha, delante de nuevo para girar y volver a inicio en carrera frontal. Realizar durante 30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento

### VUELTA A LA CALMA

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

#### OBSERVACIONES

La sesión se puede realizar con mancuernas de 1-2-3-4 o 5 kg, y con elásticos de diferentes resistencias dependiendo de tu nivel de entrenamiento. En el caso de no disponer de mancuernas y/o elásticos, sustituir este material por botellas de agua de 1, 1'5, 2 o 5 litros.



Mario López Martínez

Preparador Físico Selecciones Masculinas Inferiores FFCV