

## ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA V

Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana



5ª Del 20 al 26 de Abril 2020

**OBJETIVO/S:**

Fuerza y trabajo cardiovascular

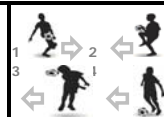
### FASE CALENTAMIENTO



**1.- EJERCICIOS ACTIVACIÓN**  
45" por ejercicio  
1.- Saltos lado a lado pies juntos  
2.- 20 skipping + salto rodillas arriba  
3.- Desplazamientos laterales  
4.- Desplazamientos adelante-atrás

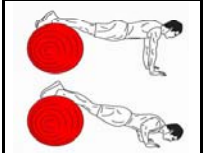


**2.- ESTIRAMIENTOS**  
15" por pierna  
1.- Cuádriceps  
2.- Iquiotibiales  
3.-Psoas  
4.- Gemelos



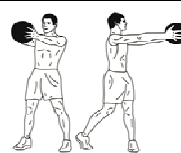
**3.- EJERCICIOS TECNICA INDIVIDUAL**  
1" por ejercicio  
1.- Habilidad dinámica con pies  
2.- Habilidad dinámica con muslos  
3.- Habilidad dinámica con cabeza  
4.- Conducciones con diferentes superficies de contacto (exteriores, interiores, plantas)

### FASE PRINCIPAL



**1.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON APOYO DE PIERNAS EN FITBALL**

Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



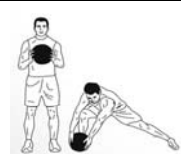
**9.- TORSIÓN DE TRONCO LADO A LADO, CON BALÓN MEDICINAL EN MANOS**

Realizar 10-15-20-25 repeticiones por lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



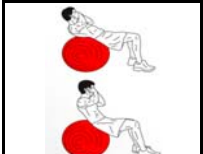
**2.- FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS Y HOMBROS, CON BALÓN MEDICINAL EN MANOS (mantener siempre espalda recta)**

Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



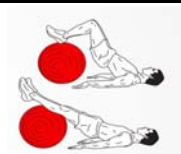
**10.- LUNGES LADO A LADO CON BALÓN MEDICINAL (mantener espalda recta)**

Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



**3.- ELEVACIÓN DEL TRONCO SOBRE FITBALL**

Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



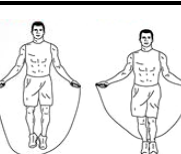
**11.- ELEVACIÓN Y DESCENSO DE CADERAS CON FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS, SOBRE FITBALL**

Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



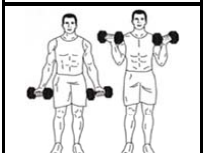
**4.- CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS SIN DESPLAZAMIENTO + PATADA**

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



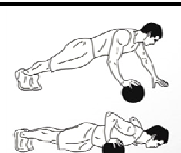
**12.- SALTOS A PIES JUNTOS CON CUERDA**

Realizar 15-30-45-60 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



**5.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS SIMULTÁNEA PARA BÍCEPS CON MANCUERNAS**

Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



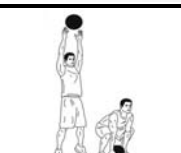
**13.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON APOYO DE UNA MANO SOBRE BALÓN MEDICINAL**

Realizar 5-10-15 repeticiones cambiando la mano de apoyo sobre el balón x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



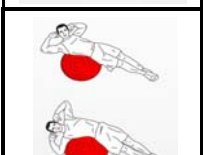
**6.- PLANCHA PRONO CON FLEXO-EXTENSIÓN DE PIERNAS EN APOYO DE MANOS SOBRE BALÓN MEDICINAL**

Realizar 5-10-15-20 repeticiones consecutivas por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



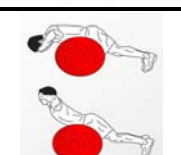
**14.- FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLOS, RODILLAS Y HOMBROS, CON BALÓN MEDICINAL EN MANOS (soltar el balón en el último momento de cada extensión, y mantener siempre espalda recta)**

Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



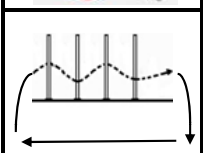
**7.- ELEVACIÓN LATERAL DEL TRONCO SOBRE FITBALL**

Realizar 10-15-20-25 repeticiones por lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



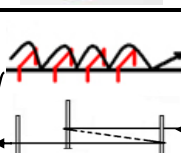
**15.- EXTENSIÓN DE TRONCO SOBRE FITBALL**

Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



**8.- DESPLAZAMIENTOS ESQUIVANDO OBSTÁCULOS**

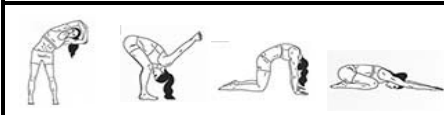
Desplazamiento en eslalom sobre picas o conos, desplazamiento lateral, desplazamiento atrás, y otro lateral a inicio para volver a empezar. Realizar durante 30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento



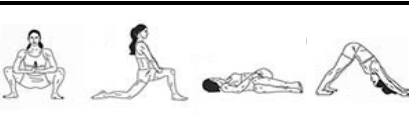
**16.- SKIPPING + ESQUIVAR OBSTÁCULOS**

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

### 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 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