




ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA VI

Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana


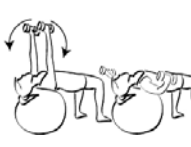
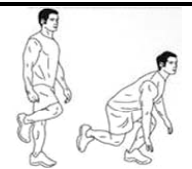



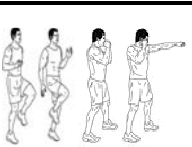
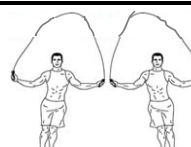
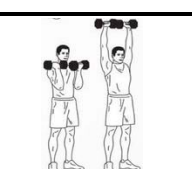
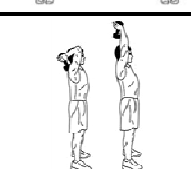

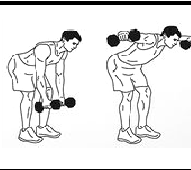

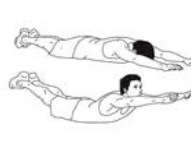
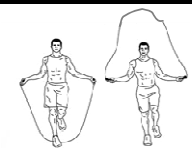
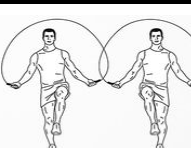
	6ª Del 27 de Abril al 3 de Mayo 2020	OBJETIVO/S:	Tonificación y trabajo cardiovascular
---	---	--------------------	--

FASE CALENTAMIENTO



	1.- EJERCICIOS DE MOVILIDAD 10 rep. por ejercicio o lado x 2 series 1.- Rotaciones de brazos adelante 2.- Rotación cintura 3.- Rotación caderas adelante 4.- Lanzamiento pierna atrás		2.- EJERCICIOS ACTIVACIÓN 1° por ejercicio 1.- 20 skipping + patada 2.- Saltos pies juntas con cuerda 3.- Burpees con salto 4.- Slalom+lateral+atrás+lateral
---	---	---	--

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

FASE PRINCIPAL

	1.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON APOYO DE UNA SOLA PIERNA EN SUELO Realizar 5-10-15 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		9.- APERTURA CON MANCUERNAS SOBRE FITBALL Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	2.- FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS A UNA PIERNA (squat a una pierna/mantener siempre espalda recta) Realizar 5-10-15 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		10.- LUNGE + ELEVACIÓN DE RODILLA AL FRENTE (mantener espalda recta) 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.- ELEVACIÓN Y DESCENSO DE PIERNAS ALTERNATIVO (mantener toda la espalda en contacto con el suelo) Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	4.- CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS SIN DESPLAZAMIENTO + PUÑETAZO Realizar 20 elevaciones de rodillas en carrera + 1 puñetazo al frente (alternar el brazo) durante 30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		12.- SALTOS A PIES JUNTOS LADO A LADO CON CUERDA Realizar durante 30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	5.- FLEXIÓN DE CODOS SIMULTÁNEA PARA BÍCEPS + EXTENSIÓN ARRIBA PARA HOMBROS CON MANCUERNAS (luego, movimiento a la inversa, y vuelta a empezar) Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		13.- EXTENSIÓN DE BRAZOS CON MANCUERNA PARA TRÍCEPS Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	2.- FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS Y HOMBROS, CON UNA CARTERA O SACO LASTRADO EN MANOS (mantener siempre espalda recta) Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		14.- ABERTURA CON MANCUERNAS PARA DORSAL Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	7.- TORSIÓN DE TRONCO LADO A LADO CON PIERNAS SUSPENDIDAS EN EL AIRE Realizar 10-15-20-30 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		15.- ELEVACIÓN SIMULTÁNEA DE PIERNAS Y BRAZOS Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	8.- SALTOS A UNA PIERNA CON CUERDA Realizar durante 10"-20"-30" por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		16.- SKIPPING EN SALTOS CON CUERDA 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 saco lastrado (o una cartera) de 1-2-3-4 o 5 kg, dependiendo de tu nivel de entrenamiento. En el caso de no disponer de mancuernas sustituir este material por botellas de agua de 1, 1'5, 2 o litros. De no disponer de FITBALL, utilizar un balón. Adaptar el resto de materiales (picas) con cualquier otro objeto o material que puedan sustituirlos.



Mario López Martínez

Preparador Físico Selecciones Masculinas Inferiores FFCV