

ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA VII

Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana



7ª Del 4 al 10 de Mayo 2020

OBJETIVO/S:

Tonificación y trabajo capacidad aeróbica

FASE CALENTAMIENTO

	<p>1.- EJERCICIOS DE MOVILIDAD 10 rep. por ejercicio o lado x 2 s.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Brazos arriba y abajo 2.- Rotación tronco 3.- Flexo-extensión rodillas 4.- Lanzamiento pierna lateral alternativo 		<p>2.- EJERCICIOS ACTIVACIÓN 1´ por ejercicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- 20 skipping + puñetazo 2.- Saltos lado-lado con cuerda 3.- Skipping con cuerda 4.- Cambios dirección + lateral + atrás + lateral
			<p>3.- ESTIRAMIENTOS 15" por pierna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Cuádriceps 2.- Iquiotibiales 3.- Psoas 4.- Gemelos

FASE PRINCIPAL 1

FASE PRINCIPAL 2

De realizar esta parte, salir bajo las condiciones que permita el estado de alarma según tu edad

	<p>1.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS Y ARRASTRO SACO LASTRADO AL OTRO LADO</p> <p>Realizar 5-10-15-20 x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>9.- CARRERA CONTINUA</p> <p>Realizar 5´ a un ritmo de entre 150-160 pulsaciones por minuto</p>
	<p>2.- ELEVACIÓN DEL TRONCO CON PUÑETAZO AL FRENTE A CADA ELEVACIÓN (cambiar brazo alternativamente)</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>10.- CAMINAR</p> <p>Realizar 2´ de recuperación activa</p>
	<p>3.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS PARA TRÍCEPS SOBRE SACO LASTRADO (o sobre una cartera o silla)</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>11.- CARRERA CONTINUA</p> <p>Realizar 5´ a un ritmo de entre 150-160 pulsaciones por minuto</p>
	<p>4.- CON LIGERA ELEVACIÓN DEL TRONCO, BALANCEO LADO A LADO A TOCAR TALONES</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones a cada lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>12.- CAMINAR</p> <p>Realizar 2´ de recuperación activa</p>
	<p>5.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS ARRIBA PARA DORSAL CON SACO LASTRADO</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>13.- CARRERA CONTINUA</p> <p>Realizar 5´ a un ritmo de entre 150-160 pulsaciones por minuto</p>
	<p>6.- PLANCHA BÁSICA PRONO CON PIERNAS Y BRAZOS ABIERTOS</p> <p>Realizar 15"-30"-45"-60" de trabajo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>14.- CAMINAR</p> <p>Realizar 2´ de recuperación activa, caminando</p>
	<p>7.- LUNGE + CARGADA DE SACO LASTRADO A HOMBRO CONTRARIO (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>15.- CARRERA CONTINUA</p> <p>Realizar 5´ a un ritmo de entre 150-160 pulsaciones por minuto</p>
	<p>8.- ELEVACIÓN-EXTENSIÓN SIMULTÁNEA DE PIERNAS Y TRONCO</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>16.- CAMINAR</p> <p>Realizar 2´ de recuperación activa</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 consaco lastrado (o una cartera) de 1-2-3-4 o 5 kg, dependiendo de tu nivel de entrenamiento. Realizar primero toda la parte 1 de la fase principal. Finalizada, pasar a realizar toda la parte 2 de dicha fase.



Mario López Martínez

Preparador Físico Selecciones Masculinas Inferiores FFCV