



CALENTAMIENTO

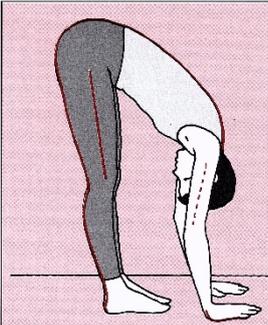
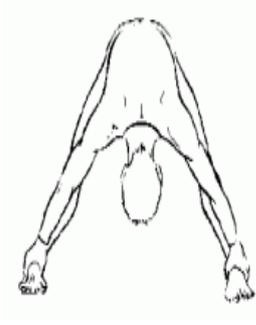
- El calentamiento dura 10 minutos y es “Ascendente” desde arriba hacia abajo.

PRIMERA PARTE

El calentamiento dura unos 10 minutos y es ascendente, es decir, de abajo hacia arriba:

1. MOVILIDAD DEL TOBILLO (30 segundos por tobillo) 1.
2. MOVILIDAD DE RODILLA (30 s)
3. APERTURA - LADOS DE CIERRE (15 segundos para abrir; 15 segundos para cerrar a la derecha - 15 segundos para abrir; 15 segundos para cerrar a la izquierda)
4. CIRCONDUCCIONES DE LA CUENCA (30 años)
5. CIRCULACIÓN HACIA ADELANTE Y ATRÁS DEL BRAZO DERECHO (15 s para girar hacia adelante; 15 s para girar hacia atrás)
6. CIRCULACIÓN HACIA ADELANTE-ATRÁS DEL BRAZO IZQUIERDO (15 segundos para girar hacia adelante; 15 segundos para girar)
7. MOVILIDAD DE LOS CODOS (30 s por codo)
8. MOVILIDAD DE LA MUÑECA (30 s por muñeca)
9. MOVILIDAD CERVICAL (inclinación de la cabeza, rotación hacia adelante-atrás y lateral) (inclinación de 10 s - rotación de 10 s hacia adelante y hacia atrás - 10 s lateralmente)

SEGUNDA PARTE:

<p>1. ESTIRAMIENTO ISQUIOCRURAL (30 s)</p>	<p>2. ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS (30 s)</p>	<p>3. ESTIRAMIENTO DE ADDUCTORES CON PIERNAS DIVIDIDAS (20 segundos mantienen la posición central - 20 segundos pierna derecha - 20 segundos pierna izquierda)</p>
		
<p>4. CURVAS DE BUSTO LATERALES (30 s alternos)</p>	<p>5. SKIP (coordinación pierna-brazo-mano) (20 segundos con intensidad moderada)</p>	<p>6. KICK RUN (20 s con intensidad moderada)</p>



1er DÍA (ESTACIONES DE 30 SEGUNDOS) - 3 VUELTAS

<p>PLANK CLASICO EN LOS CODOS</p>	<p>PLANK TOUCH SHOULDERS</p>	<p>PLANK LATERAL (sin tocar el suelo al cambiar de lado)</p> <p><i>Cambie brazo 15"</i></p>	<p>SUPERMAN (brazo y pierna opuestos)</p>
--	-------------------------------------	--	--

2do DÍA (ESTACIONES DE 40 SEC) - 3 VUELTAS

<p>PLANK ALTO EN LAS MANOS</p>	<p>PLANK LATERAL (sin tocar el suelo al cambiar de lado)</p> <p><i>Cambie brazo 15"</i></p>	<p>MOUNTAIN CLIMBERS</p>	<p>PLANK TOUCH SHOULDERS</p>
---------------------------------------	--	---------------------------------	-------------------------------------

DÍA 3 (ESTACIONES DE 45 SEC) - 4 VUELTAS

<p>SUPERMAN</p>	<p>PLANK LATERAL (sin tocar el suelo al cambiar de lado)</p>	<p>PLANK SHOULDERS TOUCH</p>	<p>PLANK CLASICO EN LOS CODOS</p>
	<p><i>Cambie brazo 15"</i></p>		

LOS CUATRO EJERCICIOS DEBEN REALIZARSE A CONTINUACIÓN PARA EL NÚMERO DE VUELTAS INDICADO

El tiempo de recuperación es de 40 segundos al final de cada vuelta para el primer día y de 1 minuto para el segundo y tercer día.



PARTE CENTRAL

TRABAJO PROPIOCEPTIVO DESDE 40 SEGUNDOS - 20 SEGUNDOS DESCANSO - SERIE 4	1ª SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio sobre el cojín propioceptivo durante el ejercicio con la pierna derecha.
<p>TRABAJO MONOPODAL SOBRE ALMOHADA PROPIOCEPTIVA</p> 	2ª SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio sobre la almohada propioceptiva durante todo el ejercicio utilizando la pierna izquierda. 3ª SERIE: el sujeto debe intentar mantener el equilibrio sobre la almohada propioceptiva utilizando la pierna derecha pero con los ojos cerrados. 4ª SERIE: el sujeto debe intentar mantener el equilibrio sobre la almohada propioceptiva utilizando la pierna izquierda pero con los ojos cerrados.

TRABAJO PROPIOCEPTIVO DESDE 40 SEGUNDOS - 20 SEGUNDOS DESCANSO - SERIE 4	1ª SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies en la media esfera propioceptiva y driblear con la mano derecha durante toda la duración del ejercicio
<p>TRABAJO BIPODAL EN APOYO A MEDIA ESFERA PROPIOCEPTIVA</p> 	2ª SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies en la media esfera propioceptiva y rotar el balón alrededor de la cabeza, pelvis y tobillos y repetir la secuencia durante toda la duración del ejercicio 3ª SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies sobre la media esfera propioceptiva y driblear con la mano izquierda durante el ejercicio 4ª SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies en la media esfera propioceptiva y rotar el balón alrededor de la cabeza, pelvis y tobillos y repetir la secuencia



TRABAJO PROPIOCEPTIVO DESDE 40 SEGUNDOS - 20 SEGUNDOS DESCANSO - SERIE 4	
TRABAJO BIPODAL EN APOYO A MEDIA ESFERA PROPIOCEPTIVA	1a SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies en la media esfera propioceptiva y driblear con la mano derecha durante toda la duración del ejercicio
	2a SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies en la media esfera propioceptiva y rotar el balón alrededor de la cabeza, pelvis y tobillos y repetir la secuencia durante toda la duración del ejercicio
	3a SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies sobre la media esfera propioceptiva y driblear con la mano izquierda durante el ejercicio
	4a SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio con ambos pies en la media esfera propioceptiva y rotar el balón alrededor de la cabeza, pelvis y tobillos y repetir la secuencia

TRABAJO PROPIOCEPTIVO DESDE 40 SEGUNDOS - 20 SEGUNDOS DESCANSO - SERIE 4	
TRABAJO MONOPODAL CON OJOS CERRADOS CON CAMBIO DE MANO	1a SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio monopodálico sobre la pierna derecha con los ojos cerrados y realizar un cambio de mano delantera
	2 ° SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio monopodálico sobre la pierna izquierda con los ojos cerrados y hacer un cambio debajo de las piernas
	SERIE 3 °: el sujeto debe permanecer en equilibrio monopodálico sobre la pierna derecha con los ojos cerrados y realizar un cambio por detrás de la espalda
	4ª SERIE: el sujeto debe permanecer en equilibrio monopodálico sobre la pierna izquierda con los ojos cerrados y realizar un cambio de "Bodiroga".

LA RECUPERACIÓN ENTRE LAS VARIAS SERIES ES 1 MINUTO.



TRABAJO FÍSICO

FUERZA (ESTACIONES DE DESCANSO DE 40 SEGUNDOS - 40 SEGUNDOS) SERIES 4 - 1 MIN Y 30 ENTRE SERIES

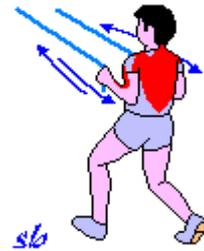
1. EMPUJE AL PECHO



2. PUENTE PARA LAS GLUTAS E ISQUIOCRURAL



3. DORSALES

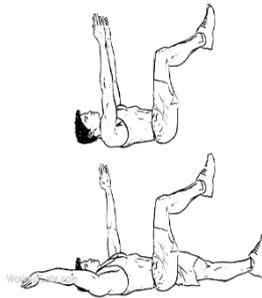


4. SQUAT CON EMPUJE DE



BRAZOS

5. DEAD BUG





RAPIDEZ
(ESTACIONES DE 20 SEGUNDOS - intensidad máxima -
DESCANSO DE 30 SEGUNDOS)
SERIE 4 - 1 MINUTO Y 30 ENTRE SERIES

1. TRABAJO EN ESCALERA
(frontal y lateral)



2. SLALOM ENTRE CONOS Y
BANDEJAS

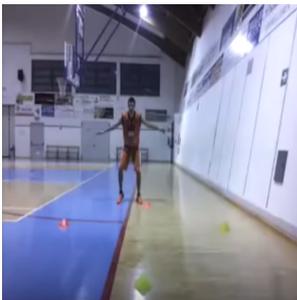


3. VELOCIDAD EN LA PLAZA
(desde el centro me muevo de
lado y me muevo en sentido
horario y antihorario)



4.

*EJERCICIO: coloque 4 marcadores
de cruz. Corre hacia adelante,
hacia atrás y deslízate hacia la
izquierda y hacia la derecha.
Repito la misma secuencia hasta
el final de los tiempos*



RESISTENCIA
(40 SEGUNDOS - 20 SEGUNDOS ESTACIONES DE DESCANSO)
SERIE 3 - 2 MINUTOS Y ENTRE SERIES-

1. SKIP (importancia de la coordinación brazo-pierna)



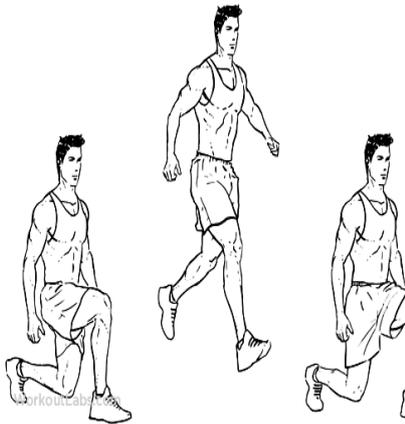
2. JUMPIN JACK



3. SALTO DE CUERDA



4. SPLIT JUMP



5. BURPEE

