

## ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA CON COMBA



### MOVILIDAD ARTICULAR

1. cabeza arriba y abajo
2. cabeza a un lado y a otro
3. cabeza medio circulo solo por abajo
4. giro hombros atrás
5. giro hombros delante
6. giro brazos atrás
7. giro brazos delante
8. giros de muñecas a un lado y al otro

9. giro brazos uno hacia delante y otro hacia detrás
10. círculos con la cadera a un lado y al otro
11. doblo y estiro rodillas
12. círculos con los tobillos a un lado y al otro
13. releve con los dos pies a la vez
14. releve uno y uno

## **CALENTAMIENTO**

1. carrera normal: con desplazamiento o en estático
2. rodillas arriba
3. talones al culo
4. multisalto
5. elefantes
6. saltos militares: abrimos pierna saltando y subimos brazos por encima de la cabeza.
7. lanzamientos delante con pierna izquierda y pierna derecha: podéis apoyaros en una silla o en la pared.
8. Lanzamientos al lado con pierna izquierda y pierna derecha.
9. Lanzamientos detrás: en estático apoyando las dos manos en el suelo, cada mano al lado del pie de delante y la pierna de apoyo totalmente estirada.
10. Piernas juntas rebotes delante y aguantamos.
11. Piernas abiertas rebotes delante al medio y detrás y aguantamos detrás
12. Sentadas piernas juntas delante trabajamos empeines, puntas flex con los dos pies a la vez y luego uno y uno (recordar estiramos toda la pierna hasta el dedo gordo y cuando hacemos flex los talones tiene que levantarse del suelo de lo apretadas que tenemos las piernas)
13. sentadas piernas juntas delante rebotes delante y aguantamos.

14. sentadas con las piernas abiertas, rebotes a la pierna derecha, a la pierna izquierda y al centro y aguantamos.

15. Tumbadas boca abajo calentamos espalda, manos cerca de la cadera hombros abajo relajados cabeza atrás y subimos y bajamos. Después pies a cabeza.

16. Bolita estiramos espalda.