

## ACTIVIDADES FISICO-DEPORTIVAS PARA GRUPOS DE INFANTILES Y CADETES

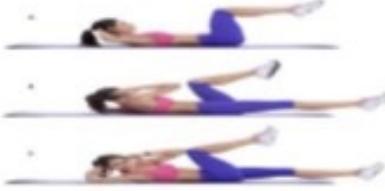
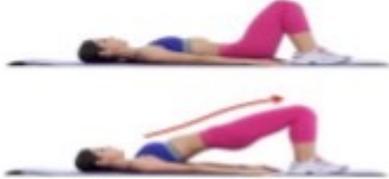
### SESIÓN 1

TAREAS	FOTO	OBSERVACIONES
zancada delantera		Estaciones de 1 minuto
flexiones		30 seg de descanso entre ejercicio
skipping en el sitio		3 vueltas completas
plancha frontal		
gluteo en cuadrupedia		
boxeo		dar el mayor número de puñetazos (cada vez un brazo a la almuda)

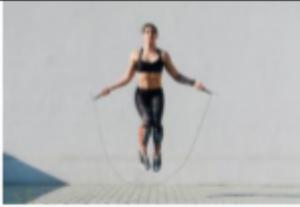
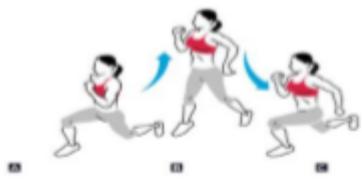
## SESIÓN 2

jumping jack		50 repeticiones
flexiones manos juntas		50 repeticiones
sentadilla salto		50 repeticiones
climbers		50 repeticiones con cada pierna
burpees		50 repeticiones
abdominales variadas		100 repeticiones

## SESIÓN 3

<p>plancha frontal dinamica</p>		<p>1 minuto</p>
<p>plancha lateral dinamica</p>		<p>45 segundos por lado</p>
<p>abdominal en V</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>abdominales cruzadas</p>		<p>50 repeticiones con cada pierna</p>
<p>elevacion de gluteos</p>		<p>50 repeticiones</p>
<p>superman</p>		<p>100 repeticiones</p>

## SESIÓN 4

TAREAS	FOTO	OBSERVACIONES
salto a la comba		2 min
flexiones dinamicas		2 min
salto rodillas al pecho		2 min
climbers		2 min
tijeras en salto		2 min
burpees		2 min

\*Todo se repite dos veces. Con descanso entre ejercicio de 30 segundos y entre serie de 3 minutos.

## VUELTA A LA CALMA (10 min)

Realizar estiramientos para relajar la musculatura activada durante los ejercicios.

## Tus Estiramientos Imprescindibles

No necesitas más que 10 minutos para devolverle a tus músculos el tono que tenían antes de correr. Vas a evitar lesiones y progresarás más rápido como corredor. Te damos 18 estiramientos ideales para corredores. Pueden hacerlos todos de una vez o bien a mitad un día y la otra mitad otro.

➔ Haz los estiramientos siempre después de correr, con la musculatura caliente. Si los haces antes podrías lesionarte.

- Gemelos.** Alzae una pierna y adelanta la cadera.
- Sóleo.** Dejando la pierna derecha al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.
- Isquiotibiales.** Es un estiramiento que mantengas una ligera flexión de rodillas. Dividite del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.
- Peroneo lateral.** Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de las manos para inclinar la planta hacia ti.
- Cuádriceps.** No te olvides de cambiar de pierna. Para actuar el estiramiento échalo hacia atrás la espalda.
- Isquiotibiales.** Como son los músculos principales de la carrera hazlos varios ejercicios para estirarlos.
- Aductores e isquiotibiales.** En los últimos adelanta con las piernas separadas, sin tibia: la mepada.
- Aductores.** Si no notas tensión puedes ayudarte con un codo empujando las rodillas abajo.
- Extensores de la cabeza.** Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poco gente los estira. Con este movimiento podrás relajarte.
- Escala.** Tira de brazos y piernas en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.
- Cúbito medio.** Este estiramiento está en el piriformide, en el centro de los glúteos.
- Flexores de la mano.** Con los dedos mirando hacia tus rodillas elonga la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.
- Psoas ilíaco.** Un músculo que se vea con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No lo olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo acortado.
- Inglis.** Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.
- Hombros.** Estira los brazos arriba, con las manos entrelazadas.
- Pectorales.** Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo en su y recuerda cambiar de todo a continuación.
- Tríceps.** Llévalo atrás y aléjalo el codo usando como ayuda el brazo contrario.

## OTRAS RECOMENDACIONES/IDEAS GENERALES:

- Mantén los horarios y rutinas habituales.
- Controla las cantidades de alimento ingeridas (nuestro consumo calórico se reduce al bajar nuestra actividad). · Respeta las horas de sueño.
- Aprovecha para desarrollar las capacidades creativas: hacer talleres (dibujar, pintar, recortar, pegar...), hacer puzles, bailar y cantar, ayudar en la cocina (recetas de postres, pan...).
- Introduce juegos de distintas disciplinas deportivas.
- Aprovecha para andar descalzo/a: El calzado a menudo puede atrofiar el pie, debilitar la musculatura del mismo y limitar su movilidad. Anda por casa descalzo/a.
- No olvides tomar el sol: la vitamina D es esencial para el funcionamiento normal del organismo. Tomar el sol a diario en brazos y piernas al menos 20' sin protección solar puede ayudarte.