

CALENTAMIENTO DINÁMICO

El calentamiento consiste en realizar los siguientes ejercicios, pero en el mismo sitio y sin desplazamiento:

- Carrera x 30 segundos
- Rodillas al pecho x 30 segundos
- Saltitos abro-junto piernas x 30 repeticiones
- Saltitos alternando derecha-izquierda x 30 repeticiones.

CALENTAMIENTO ESTÁTICO ARTICULAR

El calentamiento articular consiste en una serie de movimientos de cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo:

- Cuello: movimiento hacia un lado y otro, hacia arriba y abajo. Estiramiento hacia derecha, izquierda y abajo.
- Hombros: movimiento hacia arriba y abajo, en círculos hacia delante y atrás. Círculos grandes hacia delante y atrás.
- Codos: flexión – extensión.
- Muñecas: círculos de muñeca hacia dentro y hacia fuera, flexión-extensión de muñeca.
- Caderas: movimiento a un lado, atrás, al otro lado y delante. Círculos a un lado y otro. Tocar el suelo con las manos con piernas abiertas y con piernas cerradas.
- Rodillas: flexión-extensión, círculos a un lado y a otro.
- Tobillos: relevés dos pies a la vez y alternando derecho e izquierdo, círculos a un lado y otro.

PREPARACIÓN FÍSICA

Ejercicios de fortalecimiento:

- Abdominales: sentadas con piernas juntas hemos hecho mini-lanzamientos con derecha e izquierda, tijeritas pequeñas y grandes, tijeras cruzadas, rodillas al pecho.
- Dorsales y lumbares: boca abajo con piernas estiradas y brazos delante hemos hecho el ejercicio de superman, y toques de brazos y piernas.
- Piernas: sentadillas con piernas abiertas y gemelos.

- Brazos: flexiones con rodillas.
- 10 repeticiones de cada uno de los ejercicios.

ACROBACIAS

Durante la sesión practicaremos la voltereta hacia adelante y la voltereta atrás. Para ello en un primer momento hemos hecho dos progresiones, una para cada elemento (5 repeticiones por ejercicio). Seguidamente hemos continuado con:

- Voltereta adelante x 5 repeticiones
- Voltereta adelante + salto extendido x 5 repeticiones
- Voltereta atrás x 5 repeticiones

FLEXIBILIDAD DE ESPALDA

A continuación realizaremos los siguientes ejercicios para calentar espalda y trabajar la flexibilidad de esta:

- Posición de cobra, subir y bajar x 10 repeticiones
- Posición de cobra con pies a la cabeza x 10 segundos
- Barca x 2 repeticiones
- Puente x 3 repeticiones

Monitora: María Vicente