

ENTRENAMIENTO SEMANA DEL 20 AL 26 DE ABRIL

SESIÓN 1	SESIÓN 2
MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR
CIRCUITO GENERAL 1 10-15 repeticiones	CIRCUITO GENERAL 1 15-18 repeticiones
ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD	ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD
TÉCNICA VOLTERETA	TÉCNICA RUEDAS

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

CIRCUITO GENERAL 1

(APRETAR BOTÓN DERECHO → SELECCIONAR REPRODUCIR)



ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD

1. 10 x fondos con cada pierna
2. 10x arriba y abajo con cada pierna
3. 10x fondos laterales sin apoyar las manos
4. spagat con la derecha
5. spagat con la izquierda
6. spagat frontal
7. 10x espalda: tumbada boca abajo subo y bajo espalda
8. 10x pies a cabeza
9. 4x puentes
10. 4x puentes con remonte

TÉCNICA VOLTERETAS

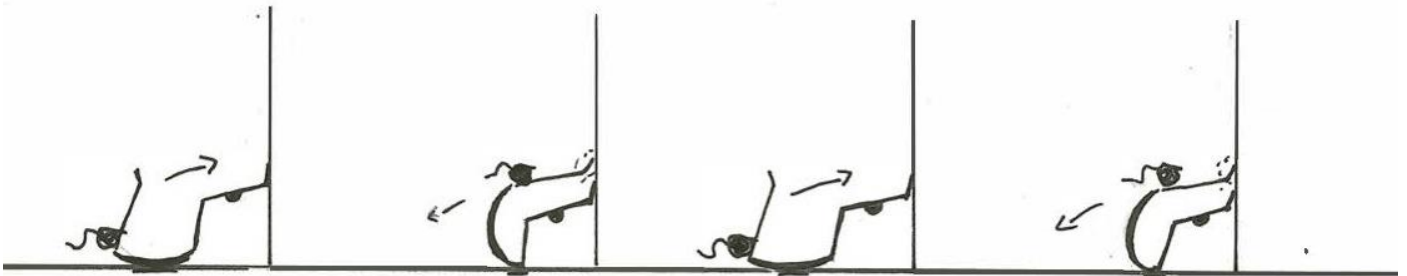
1. Balanceos adelante y atrás con los brazos cruzados en el pecho, manteniendo la postura agrupada y apretando todos los músculos para mantener bien cerrado el cuerpo.

2 SERIES DE 10 BALANCEOS CON 10" DE DESCANSO ENTRE SERIES

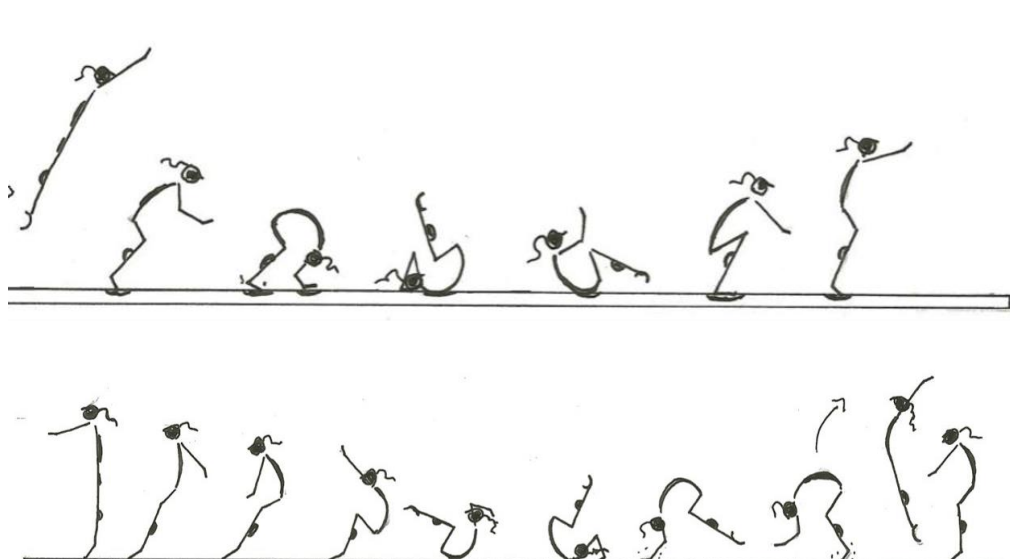


2. Con la espalda pegada al suelo, las rodillas flexionadas y los pies apoyados, subir a tocar con las manos en la pared sin dar un golpe brusco y mirando siempre al frente.

2 SERIES DE 10 BALANCEOS CON 10" DE DESCANSO ENTRE SERIES



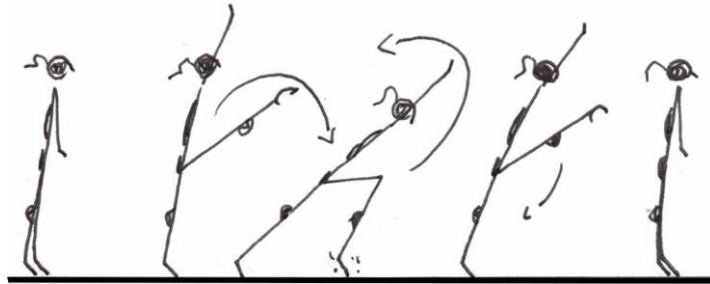
3. Voltereta hacia delante completa, Voltereta hacia detrás completa



TÉCNICA RUEDAS

1. Flexión de rodilla al frente y sin pausa subir de nuevo y cambiar de pierna. Hay que concentrarse que el cuerpo esté correctamente en línea recta con los brazos arriba.

10 REPETICIONES CON CADA PIERNA

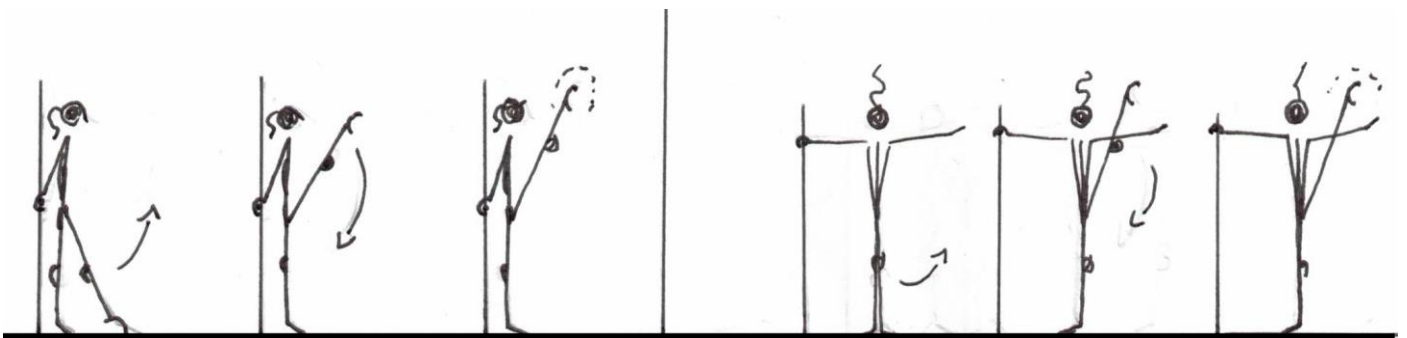


2. Lanzamientos de frente, la pierna tiene que subir hasta la altura de la cabeza.

Lanzamientos laterales, la pierna tiene que subir por encima de la cabeza.

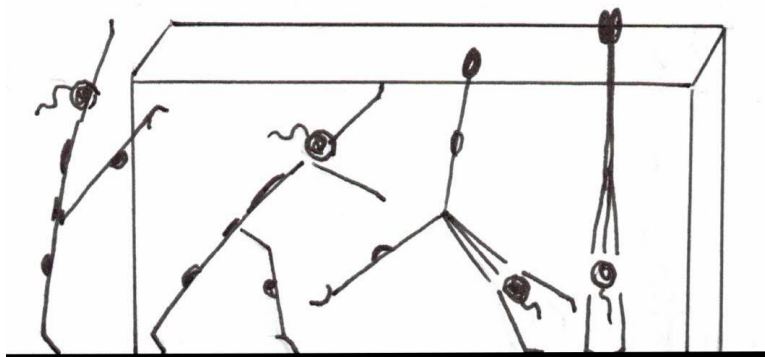
Al final de cada serie aguantamos la pierna arriba en la posición de máxima amplitud durante cinco segundos.

10 REPETICIONES CON CADA PIERNA



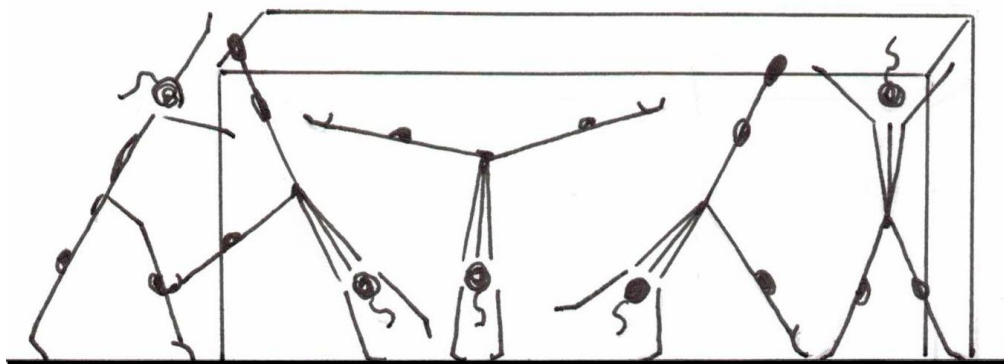
3. Rueda lateral a pararse en pino, al hacer el movimiento hay que rozar ligeramente con el cuerpo la pared. **MAYOR NIVEL DE DIFICULTAD, EJERCICIO OPCIONAL.**

5 REPETICIONES



4. La rueda latera completa rozando ligeramente la pared. **MAYOR NIVEL DE DIFICULTAD, EJERCICIO OPCIONAL.**

5 REPETICIONES



5. Rueda lateral empezar de frente y terminar de frente. Siempre manteniendo la verticalidad con las piernas separadas y los brazos rectos.

10 REPETICIONES

