

ENTRENAMIENTO SEMANA DEL 4 AL 10 DE MAYO

SESIÓN 1	SESIÓN 2
MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR
CIRCUITO GENERAL 2 10-15 repeticiones	CIRCUITO GENERAL 2 15-18 repeticiones
ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD	ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD
TÉCNICA CORVETA	TÉCNICA RONDADA

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 2

(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 CORVETA



La Corveta es el movimiento realizado cuando la gimnasta desde un apoyo de manos empuja hacia atrás con los brazos y cae de pie.

Para estos ejercicios necesitareis ayuda.

1. desde la posición de pino (podéis hacerlo en el suelo o con una pequeña altura) abrir el cuerpo hacia atrás y mantener un tiempo muy breve para después pasar a la posición curvada delante.
- ★ Cuando el cuerpo esta abierto atrás la ayuda se hace de las piernas y cuando esta curvado hacia delante podéis apoyar la parte superior de la espalda en las rodillas de vuestro ayudante.

EL CUERPO SIEMPRE MUY APRETADO

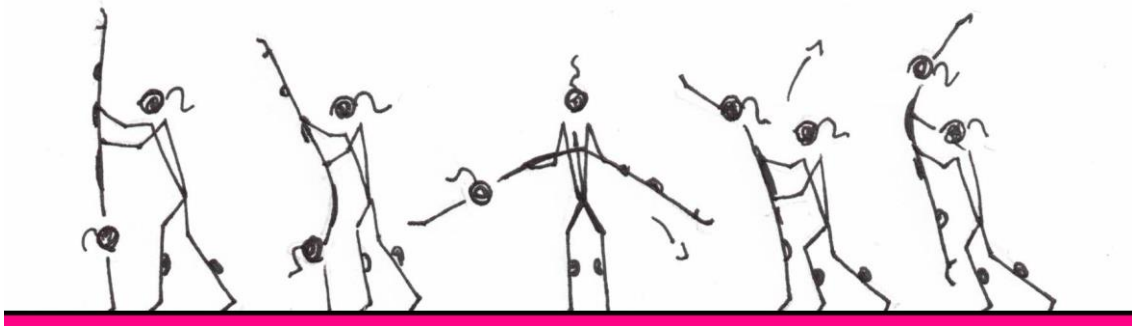
8 REPETICIONES



2. Desde la posición de pino, corveta salto. Para conseguir un empujón de los brazos es necesario adelantar los hombros y en el momento del impulso hay que pasar de la postura abierta atrás a la postura cerrada adelante

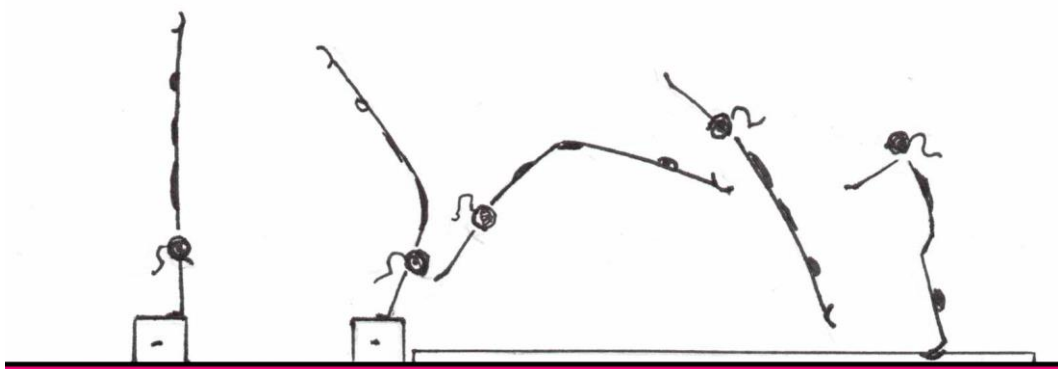
Hacer la corveta desde la posición de parada es difícil para las gimnastas , porque necesitan fuerza, por eso es necesario ayudarlas.

5 REPETICIONES



3. Hacer la corveta desde una altura poniendo las manos en el nivel superior y la recepción de los pies en la zona inferior.

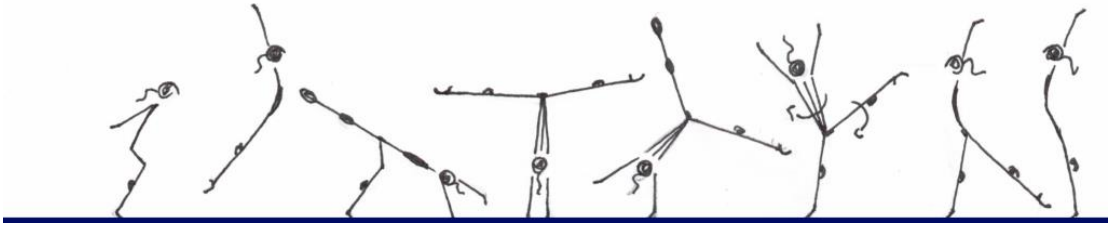
5 REPETICIONES



TÉCNICA RONDADA

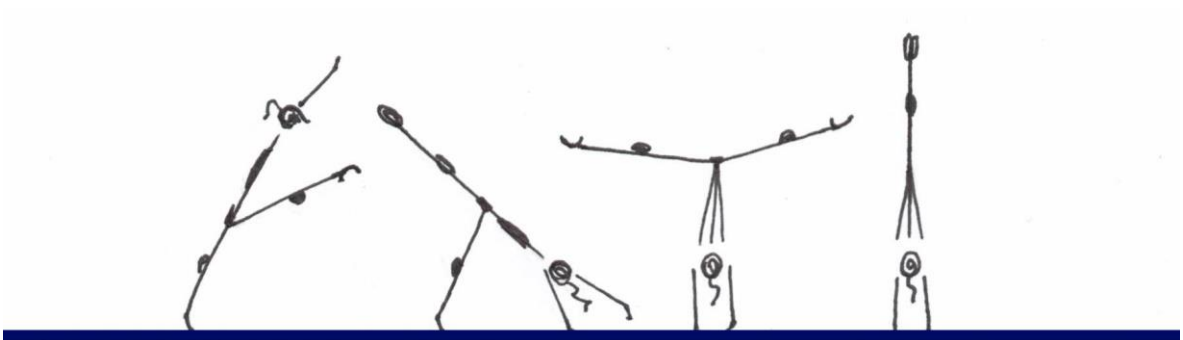
1. Rueda lateral sobre una línea recta a quedar de frente a la dirección de salida.

10 REPETICIONES



2. Rueda lateral a pararse en pino.

10 REPETICIONES



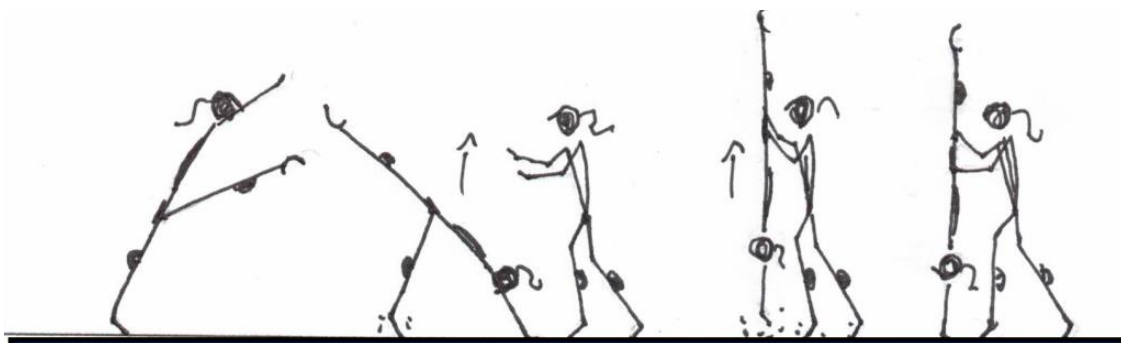
3. Desde una altura, rondada apoyando las manos en el suelo

10 REPETICIONES



4. Impulso de brazos separando las manos del suelo.

8 REPETICIONES



5. Rondada entera.

Las que podáis hacer en el espacio que tenéis.

