

Trabajo físico verano

EL TRABAJO SE COMPONE DE 2 FICHAS A REALIZAR CADA UNA 2 VECES A LA SEMANA

CADA FICHA SE COMPONE DE:

Un circuito de core

3 Ejercicios Isométricos

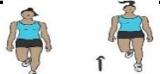
Una parte de saltos y potencia

En la ficha 1 un circuito de ejercicios de fuerza con el peso corporal

En la ficha 2 un trabajo aeróbico de salir a correr.

Todos los ejercicios tienen un link para un video explicativo, pero en caso de duda, comentale a tu entrenador y le pasará las preguntas al preparador físico.

DIA 1					
TIPO	BLOQUE	EJERCICIO	IMAGEN	LINK	CARGA
1- CALENTAMIENTO	CORE	PLANCHA FRONTAL		ube.com/watch	2 vueltas 20 segundos cada ejercicio. Descanso 10 entre cada ejercicio
		PLANCHA LATERAL		ube.com/watch	
		BEAR CRAWL HOLD		ube.com/watch	
	ISO	WALL SIT		ube.com/watch	2 series de 20 segundos
		ISO SPLIT SQUAT		ube.com/watch	2 series de 20 segundos por lado
		ISO SOLEO HOLD		ube.com/watch	2 series de 20 segundos por lado
2- FUERZA RÁPIDA	PLYO	POGO JUMPS/		ube.com/watch	3 series de 20 saltos
		MASAI JUMPS		ube.com/watch	3 series de 12
	POTENCIA	PASO LAT TENIS		ube.com/watch	3 series de 10 reps por lado saltos
		PASO LATERAL		ube.com/watch	3 series de 4 saltos por lado
3- FUERZA EN CIRCUITO	4 VUELTAS	FLEXIONES RODILLAS		ube.com/watch	12 reps
		LUNGE		ube.com/watch	10 reps por lado
		SEATED MED BALL THROW		ube.com/watch	10 reps
		SL SQUAT BANCO		ube.com/watch	8 POR LADO
		FONDOS DE TRICEPS		https://www.	10 reps por lado
		SL GLBRG HEEL		ube.com/watch	10 POR LADO

DIA 2					
TIPO	BLOQUE	EJERCICIO	IMAGEN	LINK	CARGA
1- CALENTAMIENTO	CORE	PLANCHATOQUES		https://www.youtube.com/watch?v=...	2 vueltas 10 repeticiones por lado en cada ejercicio. Descanso 10 entre cada ejercicio
		BIRD DOG		ube.com/watch?v=...	
		ALTERNATIVE BEAR		ube.com/watch?v=...	
	ISO	SL GLUTE BRIDGE ISO		ube.com/watch?v=...	2 series de 15 segundos por lado
		ELEVATED SL GLUTE ISO		tube.com/watch?v=...	2 series de 15 segundos por lado
		GLUTE BRIDGE ISO		ube.com/watch?v=...	2 series de 15 segundos por lado
2- FUERZA RÁPIDA	PLYO	SPLIT STEP HOPS		ube.com/watch?v=...	3 series de 15 saltos por lado
		POGO JUMPS UNA PIERNA		ube.com/watch?v=...	3 series de 10 saltos por lado
	POTENCIA	SEATED JUMP		https://www.youtube.co	3 series de 6 saltos
		SPLIT DROP + JUMP		tube.com/watch?v=...	3 series de 4 saltos por lado
3-AERÓBICO	3,1	CALENTAMIENTO		10 Minutos trote suave	
	3,2	PRINCIPAL		6 Repeticiones de 2 minutos trote Intenso y 1 min trote suave o andando	
	3,3	VUELTA		5 Minutos trote suave o andando	