
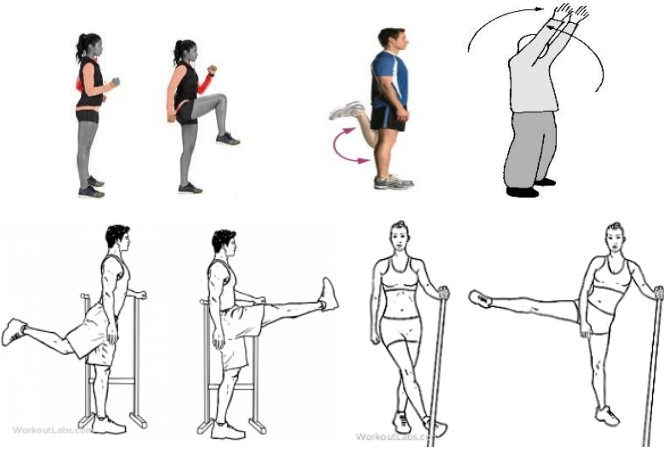
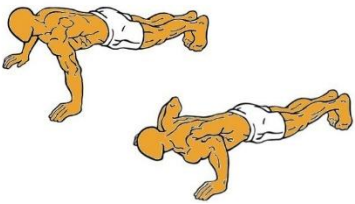




• Tipo de trabajo:	Sesión nº:	Postemporada	
	Temporada 18/19		
Material			
			Instalación
PARTE INICIAL			MINUTOS
Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos dinámicos 20 de cada uno, aumentando progresivamente la velocidad: Rodillas arriba, talones al culo, balanceos de pierna y movilización de hombro</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 series de 6 flexiones + 6 sentadillas</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <span style="margin: 0 10px;">+</span>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Propio 2 series de 30" por pierna.</li> </ul> <p>Realizarlo sobre suelo o un cojín o bosu, dependiendo del nivel, rodillas ligeramente flexionadas</p> <div style="text-align: right;">  </div>			

PARTE PRINCIPAL	MINUTOS
Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.	

Se realizan 3 vueltas pasando por cada uno de los ejercicios. Descanso de 30" a un 1' entre ejercicios y 2' entre series.

- 8-12 Flexiones con balón



Se colocan las manos a la altura del pecho y de ancho lo suficiente para que los codos no sobrepasen la altura de las manos, colocamos una mano encima del balón realizamos una flexión y pasamos el balón rodando a la otra mano donde repetiremos el mismo gesto, pero con la otra mano sobre el balón. Durante el movimiento el cuerpo DEBE DE ESTAR RECTO, No doblar la espalda.

- 8-12 x pierna Lunges sobre una pierna y balón



Desde la posición de pie y con un pie apoyado en una superficie estable y elevada, avanzar una rodilla y flexionarla ambas, descendiendo el cuerpo de forma recta (o ligeramente flexionado hacia delante como mucho) y nos pasamos el balón por debajo de las piernas de dentro hacia fuera y volver a la posición inicial para repetir el gesto. La rodilla NUNCA sobrepasa el pie durante el movimiento.

- 30" por mano Plancha frontal con bote



o

Apoyando el codo en el suelo, mientras la otra, extendida, realiza botes de balón. Los hombros deben estar a la misma altura, y la espalda debe hacer una línea recta y equilibrada con el culo y la base del cuello. Los abdominales y los glúteos deben estar haciendo fuerza en todo momento. Si no podemos mantener una posición equilibrada de forma estable apoyaremos la mano como en la 2º imagen.

- 8-12 x pierna Sentadilla sobre una pierna con balón a la espalda



Apoyado en una pared con el balón en la zona lumbar, realizar una sentadilla a una pierna deslizando el balón por la espalda y bajar todo lo posible sin doblar la espalda, sin perder en exceso el equilibrio y sin que las rodillas sobrepasen el tobillo hacia delante.

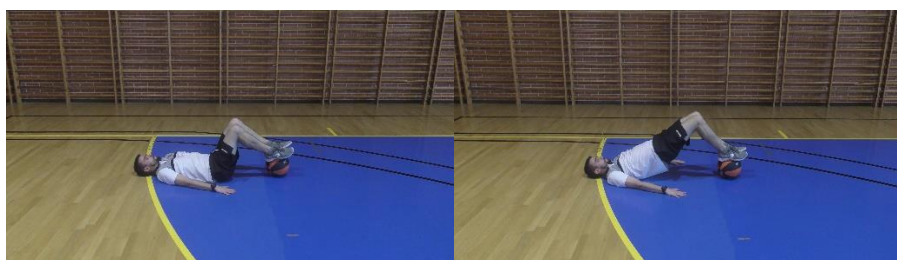
- 8-12 x pierna Peso muerto con balón



De pie con el balón agarrado en "T", iniciamos el descenso estirando hacia atrás una pierna lo que nos obligará a empujar el tronco hacia delante (BAJAR CON EL TRONCO RECTO) bajo todo lo que pueda sin doblar el tronco y subo rápido adelantando la rodilla como en la imagen y colocando los brazos en posición de tiro, aguantar 1-2 segundos en equilibrio y repetir el movimiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=WAMBVWe65Qo>

- 8-10 x pierna Elevación de cadera con balón



Tumbado, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el balón, elevar el culo hasta formar una línea entre los abdominales, la cadera y las rodillas, cuello relajado, y después bajar lentamente hasta apoyar el culo en el suelo. Abdominales y glúteos deben estar contraídos en todo momento sin perder el equilibrio

PARTE FINAL

MINUTOS

Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.

- Estiramientos. Realizar 2 series de 20 segundos de los siguientes estiramientos. DEBE DE TIRAR PERO NO DOLER.



Observaciones: