
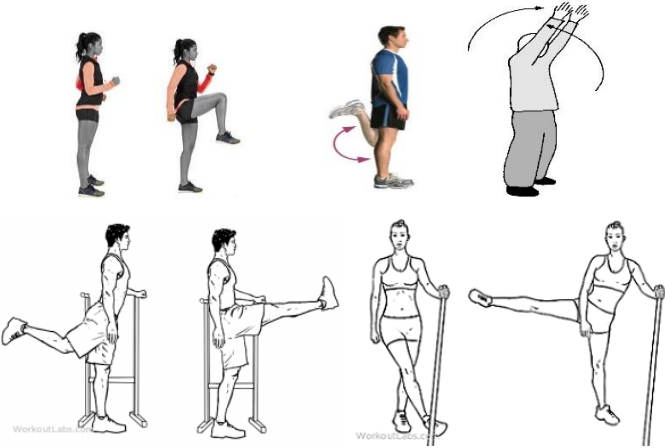
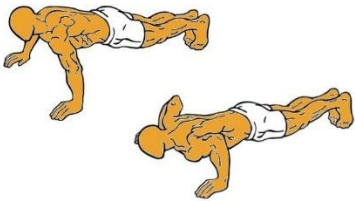




• Tipo de trabajo:	Sesión nº:	Postemporada	
	Temporada 18/19		
Material			
			Instalación
PARTE INICIAL			MINUTOS
Ejercicio. Series x (Repeticiones x intensidad/descanso. Imagen.			
<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos dinámicos 20 de cada uno, aumentando progresivamente la velocidad: Rodillas arriba, talones al culo, balanceos de pierna y movilización de hombro <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> 2 series de 6 flexiones + 6 sentadillas <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  +  </div> <ul style="list-style-type: none"> Tocar 12 veces distintos conos a la pata coja <div style="text-align: center;">  </div>			

Desde la pata coja trato de tocar conos, o el mismo suelo, 12 veces, cada vez intento tocar en una dirección distinta

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 sobre balón



Con ambas manos sobre el balón, realizo una flexión manteniendo el equilibrio en todo momento. La espalda debe estar recta y los abdominales y glúteos deben estar haciendo fuerza en todo momento.

- 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>

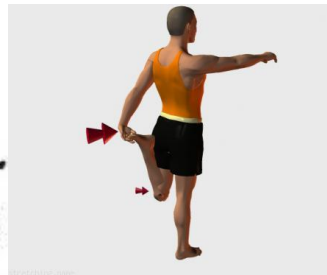
- 8-12 x pierna Elevación de cadera sobre balón



Tumbado, con una pierna con la rodilla flexionada y el pie sobre el balón mientras que la otra está extendida en el aire, 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. Si no puedo realizar el ejercicio de forma estable apoyar ambos pies en el balón.

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: