



TRABAJO FÍSICO DE VERANO

CATEGORÍAS JÚNIOR Y SÉNIOR

Consta de:

- **UN TRABAJO DE FUERZA 2-3 DÍAS A LA SEMANA.** Consta de:
 - UN CIRCUITO DE MOVILIDAD
 - UN CIRCUITO DE CALENTAMIENTO
 - 3 CIRCUITOS DE FUERZA (ELEGIR 2 CADA VEZ Y ALTERNARLOS CADA DÍA)


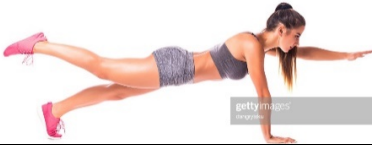


- **TRABAJO RESISTENCIA.** Consta de:
 - Un trabajo aeróbico **2-3 días a la semana**
 - Un trabajo de HIIT **1-2 días a la semana**

TRABAJO DE FUERZA



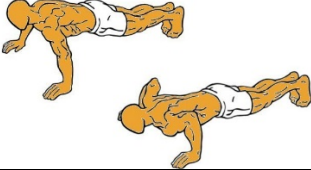

- CALENTAMIENTO MOVILIDAD (1 VUELTA)

EJERCICIO	DIBUJO	CARGA
CAT/CAMEL		30 REPS
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=xkfGySGvijQ&ab_channel=FunctionalBodybuilding	
MOVILIDAD DORSAL		15 reps X LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=orVENcLN9pg	
HIP 90/90		15 reps X LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=dMsXx_Qqpj0&ab_channel=PurePhysio	
FLEXIÓN DORSAL		20 tirones por pierna
	https://www.youtube.com/watch?v=jRhFdprCZM&ab_channel=FidiasHealth%26Sport	


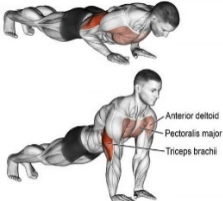


- CIRCUITO CALENTAMIENTO (3 VUELTAS)

EJERCICIO	DIBUJO	CARGA
WALL SIT		30 segundos
	https://www.youtube.com/watch?v=SszDMOZvFuw&ab_channel=FunctionalBodybuilding	
BIRD DOG		10 POR LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=Zx4sePJCZ-c&ab_channel=ChrisSanchez	
LANDINGS		12 repeticiones
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=9NkNgFc-Ys&ab_channel=DanPrince	
DROP LANDING		10 aterrizajes
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=GWOIQK0u0UA&ab_channel=SeanDelBen	


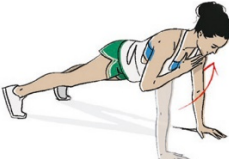

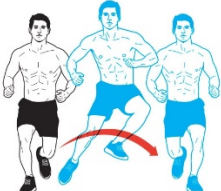
- CIRCUITO 1 (3-5 VUELTAS)

EJERCICIO	DIBUJO	CARGA
PISTOL SQUAT BANCO		8 POR LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=v-e05_n-sV0&ab_channel=ashleybordenfitness	
DEAD BUG		2 SERIES DE 10 POR LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=Mya7hFvMN7k&ab_channel=TheoBowie	
FLEXIONES		10 REPETICIONES
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=nOfk-PYAvwl&ab_channel=P4PEspa%C3%B1ol	
SQUAT JUMPS		15 SALTOS
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc&ab_channel=ExperienceLifeMag	

- CIRCUITO 2 (3-5 VUELTAS)

<p>PESO MUERTO UNA PIERNA</p>		<p>10 POR LADO</p>
<p>ENLACE</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=SHY8-2cErd0&ab_channel=KristianLeach</p>	
<p>FLEXIONES CERRADAS</p>		<p>10 REPETICIONES</p>
<p>ENLACE</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=40LMvyHkUKw&ab_channel=HomeWorkouts</p>	
<p>GLUTE BRIDGE BANCO</p>		<p>10 POR LADO</p>
<p>ENLACE</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=l7Zwyzr8COk&ab_channel=AchieveFitnessBoston</p>	
<p>SALTOS HORIZONTALES</p>		<p>10</p>
<p>ENLACE</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=96zJo3nImHI&ab_channel=FitnessBlender</p>	

- **CIRCUITO 3 (3-5 VUELTAS)**

SQUAT LATERAL		10 POR LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=QbzKij6Zx6s&ab_channel=kenwhittier	
PLANCHA TOQUES HOMBRO		10 POR LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=C6At19Q9i2Q&ab_channel=FunctionalBodybuilding	
PLANCHA LATERAL ESTRELLA		10 POR LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=0Hnjtwvj0Rs&ab_channel=Brigopt	
SALTOS LATERALES		10 POR LADO
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=H-ZEG-br1TQ	

TRABAJO RESITENCIA

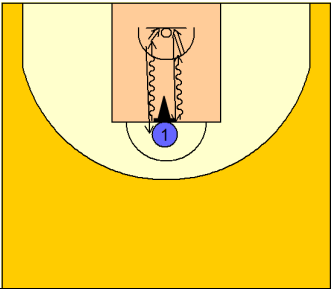
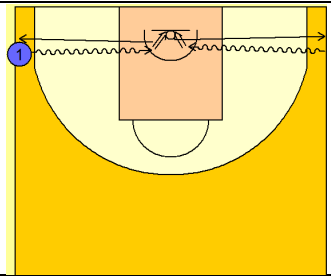
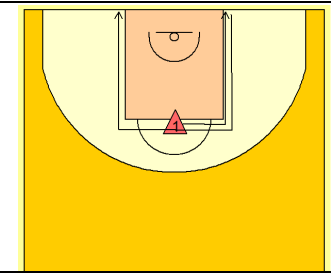
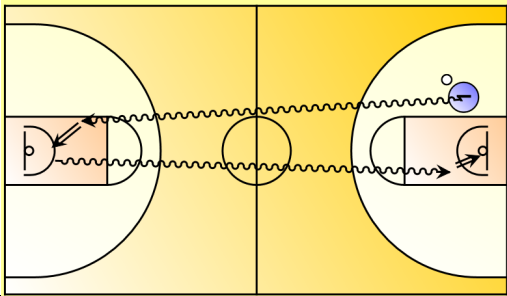
- **TRABAJO AERÓBICO**

Se puede hacer corriendo, en bici, elíptica **etc...**

- Calentamiento 5-10 de trote suave
- Parte principal
 - 10-12 Repeticiones de 1 minuto corriendo a intensidad 7 sobre 10 y 1 minuto andando.
- Vuelta a la calma 5 minutos de trote MUY suave.

TRABAJO HIIT (4-8 VUELTAS)

4 EJERCICIOS A REALIZAR ENTRE 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO **A MÁXIMA INTENSIDAD** (MAYOR NÚMERO DE REPETICIONES POSIBLES) DESCANSO ENTRE REPETICIONES 30 SEGUNDOS A 1 MINUTO. DESCANSO ENTRE VUELTAS DE 1-2 MINUTOS

ENTRADAS DESDE TL		
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=apwkNkjuak	
ENTRADAS DESDE BANDAS		
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=ROB5bBr6t8w	
DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO		
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=CJc7HOJGjvY	
ENTRADAS DE ARO A ARO		
ENLACE	https://www.youtube.com/watch?v=lciVq-lteSE	

