

TRABAJO DE FUERZA 1



2 SERIES DE 10 REP. CADA PIERNA



3 SERIES 10 REP. CADA PIERNA



3 SERIES 10 REPETICIONES



2 SERIES 15 REP. CADA PIERNA

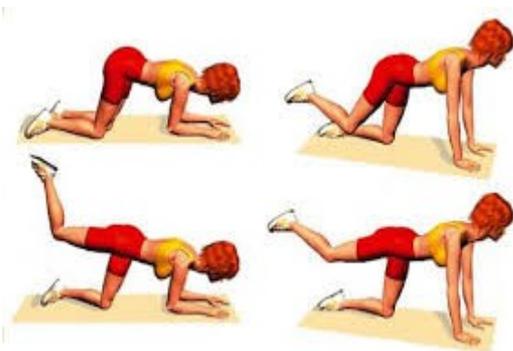
TRABAJO DE FUERZA 2

pro
wellness



3 SERIES 10S AGUANTAR POSICIÓN
(BRAZOS Y PIERNA CONTRARIA)

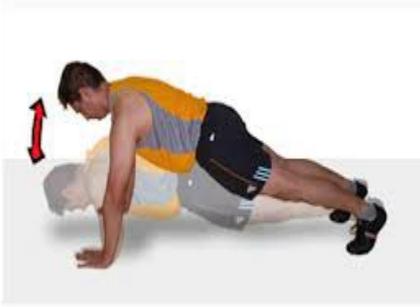
3 SERIES 10 REP. BRAZO-PIERNA



3 SERIES 10 REP. CADA PIERNA

5 SERIES 10S (5S DE DESCANSO)

TRABAJO DE FUERZA 3



3 SERIES 10 REP.

(10S DESCANSO)



3 SERIES 15 REPETICIONES

(30S DESCANSO)



3 SERIES 10 REP.

(30S DESCANSO)



3 SERIES 10 REP

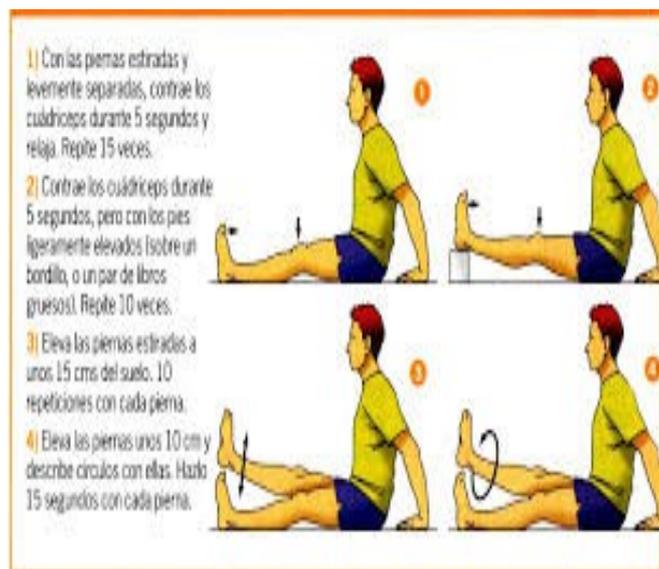
(30S DESCANSO)

TRABAJO PREVENCIÓN LESIONES



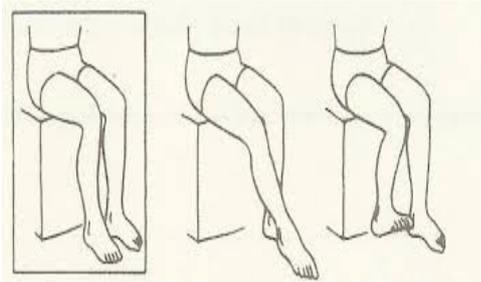
Con balón aguantando con una pierna dibujar todas las letras del abecedario (imaginando que el balón es una tiza). Una vez con cada pierna.

Lo mismo pero ahora con ojos cerrados y nos imaginamos que escribimos desde el número 0 al 10. En este ejercicio haremos dos series con cada pierna.



JACOBO IJEILAT NADAL
PREPARADOR FÍSICO SAGRADO CORAZÓN GODELLA

1. Contraer cuádriceps durante 5s al máximo (15 repeticiones).
2. Contraer cuádriceps durante 5s al máximo elevando ligeramente las piernas.
3. Elevaciones de piernas unos 15cm sin tocar suelo (15 repeticiones)
4. Elevaciones haciendo círculos (10 repeticiones)



Escribir en el suelo vuestro nombre completo dibujándolo con el pie.

- 2 series con los dos pies.
- 2 series pisando un balón.



Colocar una toalla doblada:

- 2 series 10 repeticiones de 5s aguantar posición sobre una pierna más flexión.