



ENTRENAMIENTO miércoles 22 ABRIL DE 2020

FORTALECIMIENTO DE TOBILLOS, ESTABILIZADORES Y ELASTICIDAD.

1. Corro para acá y para allá durante 2'

DESCANSO 30"

2. Calentamos con una línea (toalla enrollada alta) durante 20 apoyos:
 - a. Saltamos pie delante pie detrás.
 - b. La línea al centro y cruzamos a pisar al lado contrario, una vez por delante y la otra por detrás.
 - c. DESCANSO 30"
 - d. Dos pies delante, dos pies atrás.
 - e. Dos pies a un lado, dos pies al otro.
 - f. Piso corriendo pasando adelante y atrás los dos pies.
 - g. DESCANSO 30"
 - h. Salto a pata coja delante y detrás con un pie, luego con el otro.
 - i. Salto a pata coja a un lado y otro con un pie, luego con el otro.

DESCANSO 30"

3. Corro en el sitio en skipping durante 20" cada ejercicio.
 - a. Solo pierna derecha.
 - b. Luego solo la izquierda.
 - c. Con 4 apoyos arriba y luego 4 abajo.
 - d. DESCANSO 30"
 - e. Me desplazo lo que pueda lateral izq/der
 - f. Me desplazo lo que pueda atrás.

DESCANSO 30"

4. Saltos tobillos con 20 repeticiones:
 - a. Saltos dos pies a la vez sin doblar rodillas.
 - b. Salto alternativamente un pie y otro.
 - c. Doble rebote de cada pierna seguido.
 - d. DESCANSO 30"
 - e. Doble rebote del pie derecho y uno del izquierdo.
 - f. Doble rebote del pie izquierdo y uno del derecho.

DESCANSO 30"

5. Propiocepción en cojín descalzos a 20":
 - a. A doble apoyo ojos abiertos
 - b. A un pie ojos abiertos y al otro pie
 - c. DESCANSO 30"
 - d. A un pie ojos abiertos y tronco hacia adelante y pierna extendida hacia atrás.
 - e. Con la otra pierna igual.



- f. Con ojos abiertos, pata coja, con semiflexión de pierna y la contraria adelante extendida.
- g. Con la otra pierna.
- h. **DESCANSO 30"**
- i. Con ojos cerrados a doble apoyo.
- j. Con ojos cerrados apoyando pie izquierdo y adelantado la pierna derecha estirada
- k. Con ojos cerrados apoyando pie derecho y adelantado la pierna izquierda estirada
- l. **DESCANSO 30"**

6. Corremos en el sitio (el que pueda pues rodando) durante 3' alterando momentos de más velocidad incluso de carrara en skipping.

DESCANSO 30"

7. PLANCHAS con 10" posición doble y 10" de cada pierna y 10 acercar rodilla a hombro (der/izq):
- a. Prono (boca abajo).
 - b. Supino (boca arriba).
 - c. Lateral (de costado bajo y subo cadera, 10 tijeras y brazo vertical) y 10 aproximaciones al hombro .
8. PROPIOCEPCIÓN **con ojos cerrados** y en un cojín muy mullido (o encima de la cama o sofá) durante 20" cada ejercicio.
- a. Pies juntos
 - b. Un solo apoyo (der/izq)
 - c. Con un apoyo y troco adelante y pierna hacia atrás en paralelo al suelo (izq/der).
 - d. Con un solo apoyo en semiflexión de pierna y pasar la pierna contraria de atrás adelante y bajando a flexión mayor (Izq/Der).
 - e. Con ojos abiertos a un apoyo, lanzara al aire y coger un objeto (lo más alto posible y con algo de peso).
9. Estiramientos, abdominales, lumbares, ...
- a. Estiramos tren inferior
 - b. Estiramos glúteo lumbar
 - c. Estiramos zona dorsal de la espalda
 - d. Abdominales normal, silla, alterno Y sus respectivos lumbares.
 - e. Extensores de cadera (apoyados en alto con piernas dobladas, subir cadera)
 - f. Terminamos con 10 "V" (*jejeje que no se me olvidaba*).

