



ENTRENAMIENTO VIERNES 17 ABRIL DE 2020

1. Corro en el sitio 1'

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 skiping.

DESCANSO 30"

7. Apoyados en la pared:

- a. 5 X 30 apoyos de cada pierna correr ritmo medio X 1' recup.
- b. DESCANSO 3'
- c. 3 X 20 apoyos máxima velocidad X 1'30" recup.

DESCANSO 2'

8. 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. PLANCHAS con 10" posición y 10 acercar rodilla a hombro.:
 - i. Prono
 - ii. Supino
 - iii. Lateral
- f. Extensores de cadera (apoyados en alto con piernas dobladas, subir cadera)
- g. Terminamos con 10 "V" (*jejeje que no se me olvidaaa*).