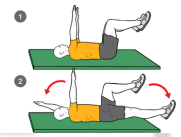


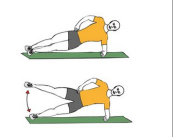
ENTRENAMIENTO RODILLA

Anexo* CORE

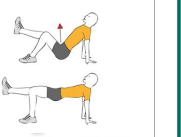
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FUERZA	LIBRE	EQUILIBRIO + CORE	LIBRE	FUERZA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EQUILIBRIO + CORE	LIBRE	FUERZA	LIBRE	EQUILIBRIO + CORE



2 SERIES
20 SEGUNDOS



2 SERIES
30 SEGUNDOS



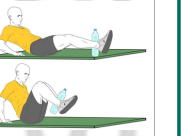
3 SERIES
20 SEGUNDOS



3 SERIES
20 SEGUNDOS



3 SERIES
20 SEGUNDOS



2 SERIES
20 SEGUNDOS



2 SERIES
20 SEGUNDOS

INSTRUCCIONES



ESCALA DE BORG

	Escala de Borg	
0	Reposo	
1	Muy muy Suave	
2	Muy Suave	
3	Suave	
4	Algo Duro	
5	Duro	
6	Más Duro	
7	Muy Duro	
8	Muy muy Duro	
9	Máximo	
10	Extremadamente Máximo	

Esta escala ayudará en la selección de la intensidad EN la tarea en cuestión.

Siendo **0** estar tumbado en la cama (ningún esfuerzo) y **10** el mayor esfuerzo de nuestra vida. (extenuante).

Todas las tareas tendrán una puntuación, que nos guiará en el tipo de intensidad que debe llevar. Por ejemplo: trote suave, será un valor de 6 sobre 10.

PARTE PRINCIPAL



BORG: 6

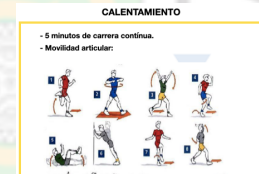
SESIONES

Todas las sesiones están realizadas en función de **RECUPERACIÓN** y con el menor material posible.

Es importante hacer caso a al **VOLUMEN e INTENSIDAD** que aparece en cada tarea, ya que esta programado con respecto a una correcta progresión y programación del entrenamiento en función de la **EDAD**.

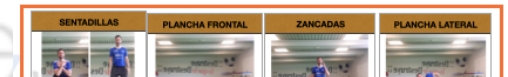
Todas las sesiones constan de:

CALENTAMIENTO



PARTE PRINCIPAL

PARTE PRINCIPAL



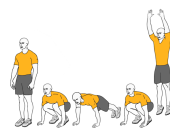
VUELTA A LA CALMA

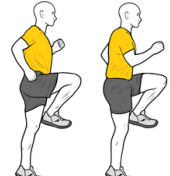
VUELTA A LA CALMA



ELEGIR entre **MOVILIDAD** (parabrisas, ASLR, CAT-CAMEL) o **ESTIRAMIENTOS**.

CALENTAMIENTO

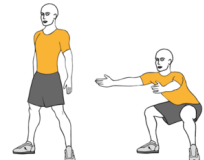
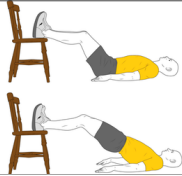
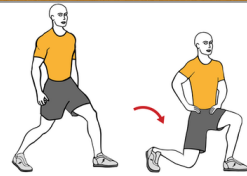
BURPEES

- 3 SERIES
20 REPETICIONES

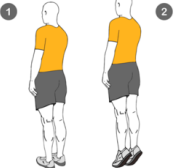
SKIPPING

4 SERIES
30 SEGUNDOS
30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

- Mantener la espalda recta
- Si existe algún dolor, pasar a siguiente tarea.
- Los 30" deben ser activos, sin descansos.

PARTE PRINCIPAL

SENTADILLAS	PUENTE GLÚTEO	ZANCADAS	HIPTHRUST
			
12 REPETICIONES	10 REPETICIONES	12 + 12 REPETICIONES	10 REPETICIONES
4 SERIES	4 SERIES	4 SERIES	4 SERIES
30 SEGUNDOS DESCANSO	40 SEGUNDOS DESCANSO	1 MINUTO DESCANSO	40 SEGUNDOS DESCANSO

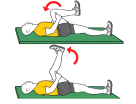
ADDUCCIÓN DE CADERA	EXTENSIONES TOBILLO	FLEXIÓN RODILLA
		
20 REPETICIONES	12 REPETICIONES	10 REPETICIONES
4 SERIES	4 SERIES	4 SERIES
50 SEGUNDOS DESCANSO	40 SEGUNDOS DESCANSO	30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

- Mantener la espalda recta.
- SI EXISTE DOLOR, NO HACER.
- Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

VUELTA A LA CALMA

TORACICA	CADERA
	
15 + 15 repeticiones	10 + 10 repeticiones
3 series	32series

CAT-CAMEL	DIN ISQUIO
	
10 + 10 repeticiones	20 repeticiones
2 series	3 series

OBSERVACIONES

- Trabajo de movilidad articular, si el ejercicio no es posible realizarlo por falta de movilidad pasar al siguiente.

CALENTAMIENTO

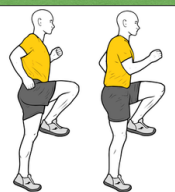
BURPEES



- 3 SERIES

20 REPETICIONES

SKIPPING



4 SERIES

30 SEGUNDOS

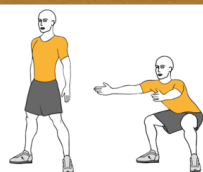
30 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

- Mantener la espalda recta
- Si existe algún dolor, pasar a siguiente tarea.
- Los 30" deben ser activos, sin descansos.

PARTE PRINCIPAL

SENTADILLAS



12 REPETICIONES

4 SERIES

30 SEGUNDOS DESCANSO

OJOS ABIERTOS

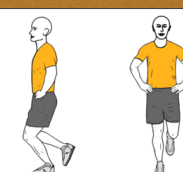


30 SEGUNDOS

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

OJOS CERRADOS

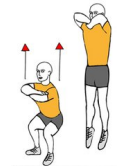


20 SEGUNDOS

4 SERIES

1 MINUTO DESCANSO

SALTOS DOS PIERNAS V

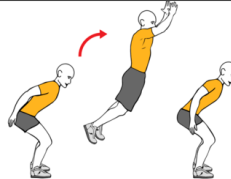


15 REPETICIONES

2 SERIES

50 SEGUNDOS DESCANSO

SALTOS DOS PIERNAS H

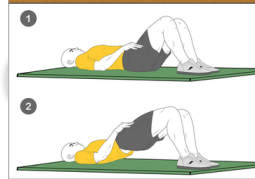


12 REPETICIONES

2 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

HIP THRUST



10 REPETICIONES

4 SERIES

40 SEGUNDOS DESCANSO

OBSERVACIONES

- Mantener la espalda recta.
- SI EXISTE DOLOR, NO HACER.
- Las series y repeticiones están puestas de forma orientativa, si el trabajo no requiere fatiga en el jugador, aumentar tiempo y series.

VUELTA A LA CALMA

TORÁICA



15 + 15 repeticiones

3 series

CADERA



10 + 10 repeticiones

32series

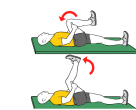
CAT-CAMEL



10 + 10 repeticiones

2 series

DIN ISQUIO



20 repeticiones

3 series

OBSERVACIONES

- Trabajo de movilidad articular, si el ejercicio no es posible realizarlo por falta de movilidad pasar al siguiente.