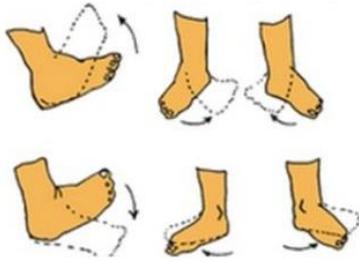


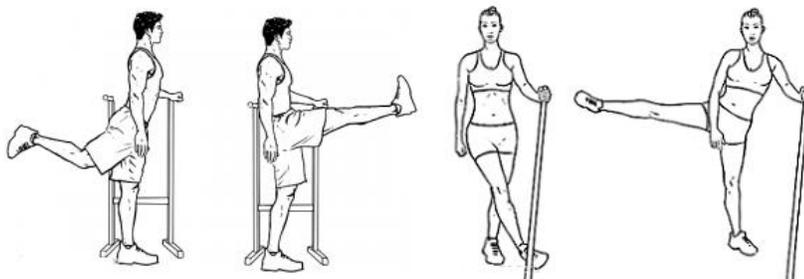
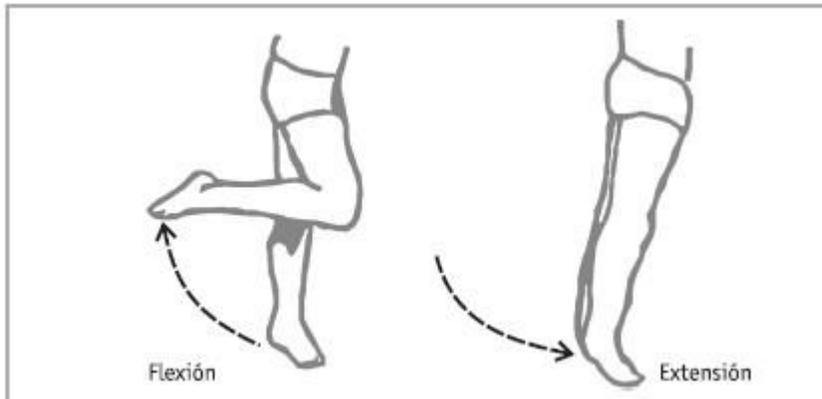
CALENTAMIENTO

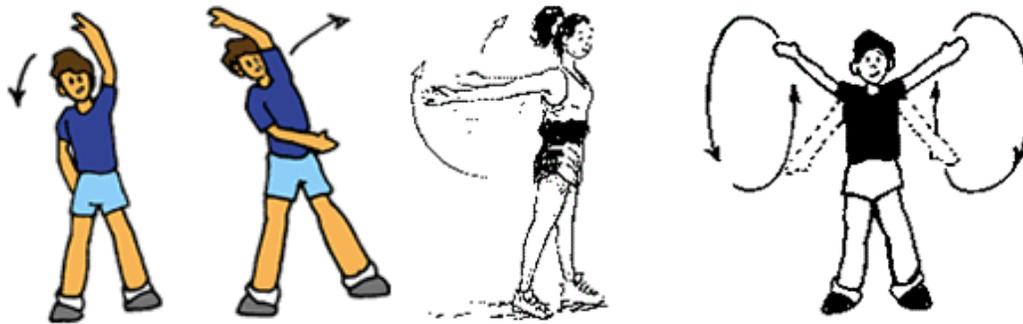
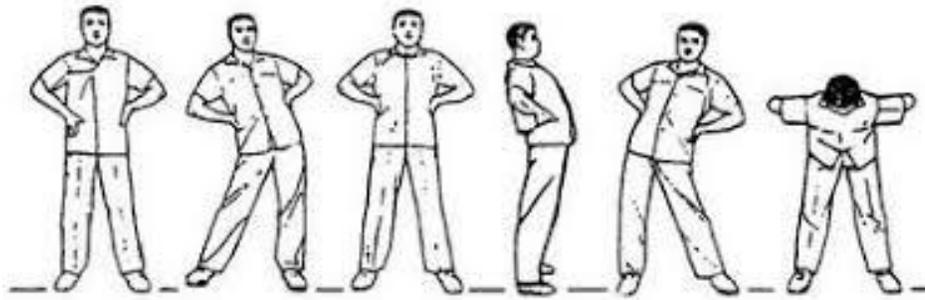
1. Movimiento Articular

Este es aconsejable, realizarlo desde los pies hacia la cabeza, con repeticiones mínimas de 10 movimientos por articulación.



giro / rotación de tobillos





2. Activación

A continuación, se presentan varias opciones de activación, su intención es que el cuerpo entre en calor para la actividad que van a realizar.

- a. Trote: Este puede ser dentro de la liga por 5 min o dos vueltas a la pista.
- b. Elíptica o Bicicleta: Realizar un mínimo de 5 min.
- c. Ejercicios:
 - Flexión de codo abiertas y/o cerradas



- Tríceps

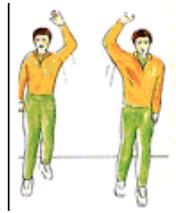


- Abdominales



NOTA: se realizan 3 series por 15 o 20 repeticiones de cada ejercicio.

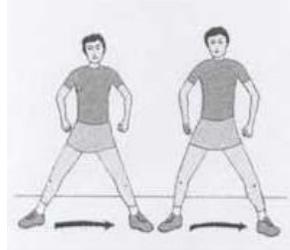
d. Trote con movilidad articular



Trote con flexo-extensión de hombro



Trote con circunducción de hombro



Desplazamiento lateral-payaso



Trote hacia atrás



Carrera lateral cruzando pies



Contra skiping-talaneo



Elevación de piernas

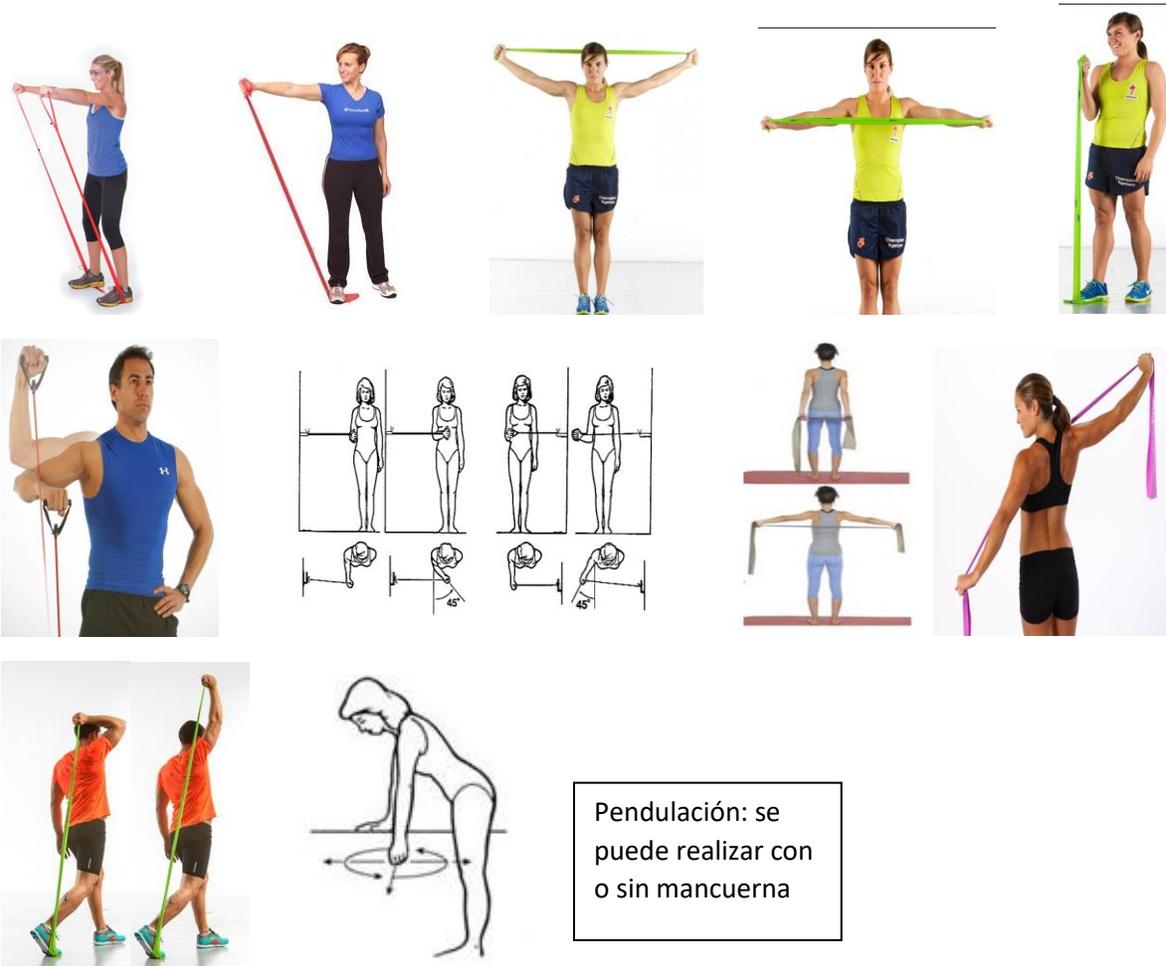


Saltos en suspensión



Realizar cada ejercicio dos veces.

e. Ejercicios con theraban

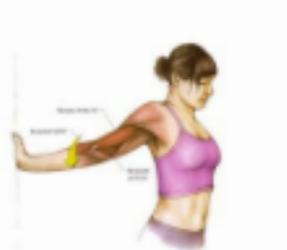
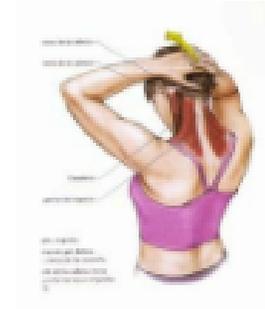
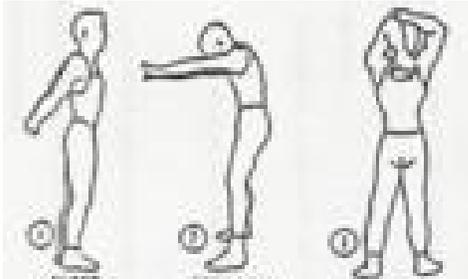


Pendulación: se puede realizar con o sin mancuerna

Realizar cada ejercicio de 10 a 15 repeticiones.

3. Estiramiento

Se realiza cada estiramiento de 10 a 15 segundos.

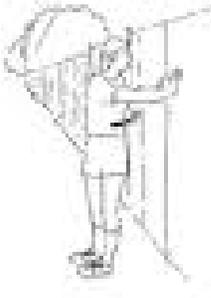
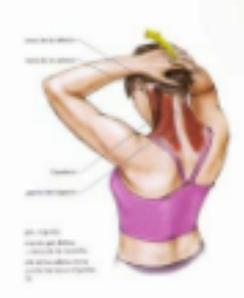


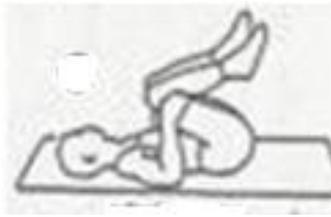
4. Trabajo específico

El trabajo específico puede ser borodo con theraban, con el arco o codera (50 repeticiones o más).

También barridas de clicker, retenciones o disparos con codera.

ESTIRAMIENTOS PARTE FINAL DEL ENTRENAMIENTO





Realizar cada estiramiento minimo 30 segundos, como es la parte final del entrenamiento se recomienda que estos se sostengan por mas tiempo que los de la parte inicial, para buscar asi ganancia en flexibilidad y descargar (relajar) un poco al cuerpo del trabajo del dia.