



# PLAN SEMANAL DE TRABAJO EN CASA (coronavirus)

Categoría	Infantil	Material	Zapatillas deportivas y esterilla.
-----------	----------	----------	------------------------------------

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	FUERZA 1	Descanso		FUERZA 2	Descanso	Descanso
CORE 2	CORE 1		CORE 1	CORE 2		

1	ACTIVACIÓN: movilidad articular general y estiramientos dinámicos.	2	FUERZA
3	CORE	4	ESTIRAMIENTOS: estiramientos estáticos de tren inferior.

FUERZA 1							
1 - Sentadilla			2 - Sentadilla				
	S	R	T		S	R	T
	1	8	1'		3	8	1'
	2	10	1'				
Dirección de los pies: hacia delante. Bajamos lento y subimos rápido. Apoyamos el peso sobre los talones y tenemos que ser capaces de vernos las puntas de los pies.				Dirección de los pies: 45 grados hacia fuera. Bajamos lento y subimos rápido. Apoyamos el peso sobre los talones y tenemos que ser capaces de vernos las puntas de los pies.			
3 - Lunge frontal							
	S	R	T	S	R	T	
	3	4	1'				
	1	6	-				
Alternamos pierna derecha con pierna izquierda en la misma serie (4x2 y 6x2). Controlamos que la rodilla, sobre todo la de la pierna de delante, esté alineada con el tobillo y la cadera.							

FUERZA 2							
1 - Sentadilla			2 - Lunge lateral				
	S	R	T		S	R	T
	3	10	1'		1	8	90"
					1	6	1'
Dirección de los pies: hacia delante. Bajamos lento y subimos rápido. Apoyamos el peso sobre los talones y tenemos que ser capaces de vernos las puntas de los pies.				Alternamos pierna derecha con pierna izquierda en la misma serie (8x2, 6x2 y 4x2). El pie de la pierna que apoyamos tiene que estar a unos 45 grados. Bajamos lento y subimos rápido.			
3 - Sentadilla con salto							
	S	R	T	S	R	T	
	3	6	90"				
Dirección de los pies: hacia delante. Saltamos y amortiguamos la caída bajando muy lento. Cuando llegamos abajo no nos quedamos parados por completo. Tras llegar volvemos a saltar.							

**S** = series      **R** = repeticiones      **T** = tiempo de recuperación entre S      ' = minutos      " = segundos

CORE 1							
1			2				
	S	R	T		S	R	T
	2	1	10"		3	1	26"
Progresar a apoyar solo una pierna si no sientes fatiga durante los 10"			Cada repetición: 1º) 10" doble apoyo; 2º) 3" apoyando pierna derecha; 3º) 10" doble apoyo; 4º) 3" apoyando pierna izquierda				
3			4				
	S	R	T		S	R	T
	3	20			2	1	1'
Abdominal frontal. Apoyar manos en el pecho o en el lateral de la cabeza. No doblar el cuello si subir de forma excesiva.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FvrUJja">Vídeo explicativo (a partir del segundo 55):</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FvrUJja">https://www.youtube.com/watch?v=FvrUJja</a> <a href="#">1PFI</a>					

CORE 2							
1			2				
	S	R	T		S	R	T
	2	1	10"		3	1	26"
Progresar a apoyar solo una pierna si no sientes fatiga durante los 10"			Cada repetición: 1º) 10" doble apoyo; 2º) 3" apoyando pierna derecha; 3º) 10" doble apoyo; 4º) 3" apoyando pierna izquierda				
3			4				
	S	R	T		S	R	T
	2	1	20"		2	1	1'
5" por un lado y se cambia a otro lado directamente (controlamos que el tronco siga recto durante el cambio). Cada repetición implica 5" en cada lado, es decir, 1 cambios.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FvrUJja">Vídeo explicativo (a partir del segundo 55):</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FvrUJja">https://www.youtube.com/watch?v=FvrUJja</a> <a href="#">1PFI</a>					

S = series

R = repeticiones

T = tiempo de ejecución de 1 repetición ' = minutos

" = segundos