



PLAN SEMANAL DE TRABAJO EN CASA (coronavirus)

Categoría

Juvenil

Material

Zapatillas deportivas y esterilla.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FUERZA 1	FUERZA 2	Descanso	FUERZA 1 sin ejer. 4	FUERZA 2	Descanso	Descanso
CORE 1	CORE 2		CORE 2	CORE 1		

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
	2	10	1'		3	12	1'
	2	14	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			4 - Lunge lateral				
	S	R	T		S	R	T
	2	10	90"		2	12	90"
	1	8	-		2	8	1'
Alternamos pierna derecha con pierna izquierda en la misma serie (10x2 y 8x2). Controlamos que la rodilla, sobre todo la de la pierna de adelante, esté alineada con el tobillo y la cadera.				Alternamos pierna derecha con pierna izquierda en la misma serie (12x2 y 8x2). El pie de la pierna que apoyamos tiene que estar a unos 45 grados. Bajamos lento y subimos rápido.			

FUERZA 2							
1 - Sentadilla			2 - Lunge lateral				
	S	R	T		S	R	T
	1	10	1'		2	10	90"
	3	14	1'		2	8	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 (10x2 y 8x2). El pie de la pierna que apoyamos tiene que estar a unos 45 grados. Bajamos lento y subimos rápido.			
3 - Sentadilla con salto			4 - Lunge frontal				
	S	R	T		S	R	T
	3	8	90"		1	12	90"
					2	8	1'
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.				Alternamos pierna derecha con pierna izquierda en la misma serie (12x1 y 8x2). Controlamos que la rodilla, sobre todo la de la pierna de adelante, esté alineada con el tobillo y la cadera.			






S = series






R = repeticiones

T = tiempo de recuperación entre S

' = minutos

" = segundos

CORE 1							
1			2				
	S	R	T		S	R	T
	3	1	15"		3	1	30"
Progresar a apoyar solo una pierna si no sientes fatiga durante los 15'			Cada repetición: 1º) 10" doble apoyo; 2º) 5" apoyando pierna derecha; 3º) 10" doble apoyo; 4º) 5" apoyando pierna izquierda				
3			4				
	S	R	T		S	R	T
	3	30			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.			Vídeo explicativo (a partir del segundo 55): https://www.youtube.com/watch?v=FvrUJja1PFI				

CORE 2							
1			2				
	S	R	T		S	R	T
	3	1	15"		3	1	30"
Progresar a apoyar solo una pierna si no sientes fatiga durante los 15'			Cada repetición: 1º) 10" doble apoyo; 2º) 5" apoyando pierna derecha; 3º) 10" doble apoyo; 4º) 5" apoyando pierna izquierda				
3			4				
	S	R	T		S	R	T
	2	2 x 6			2	1	20"
Desde la posición de la foto vamos a posición inicial (4 apoyos) rozando el suelo sin tocarlo. 6 repeticiones por un lado y cambiamos al otro lado haciendo 6 más.			5" por un lado y se cambia a otro lado directamente (controlamos que el tronco siga recto durante el cambio). Cada repetición implica 2 x 5" en cada lado, es decir, 3 cambios.				

S = series

R = repeticiones

T = tiempo de ejecución de 1 repetición ' = minutos

" = segundos