

ENTRENAMIENTO PF_G2_WEB4_JS

OBJETIVOS: FUERZA RESISTENCIA Y RESISTENCIA AERÓBICA/ANAERÓBICA

Tiempo de la sesión: +/- 50'

Unidad didáctica: PREPARATORIO

NOMBRE:

1. CALENAMIENTO:

- 2 x 10' sin parar al 70% - 80%
- 3 x skipping, 3 x talones, 3 x zancada larga, 2 x aumento de ritmo de - a más 60 m.
- Estiramientos

2. PARTE PRINCIPAL:

Marcaremos 10 estaciones y explicaremos los contenidos de cada una.

Es un circuito fuerte así que con tres series de una vuelta entera descansando unos 3 min.), cada ejercicio se realizará durante 30 seg. Y entre cada uno solo dispondremos de 15 seg. Por lo que el cambio de ejercicio tiene que ser rápido.

Desarrollo: un ejercicio de partida, se establecerá el sistema de rotación, (izq. a derecha o al revés).

CIURCUITO DE FUERZA RESISTENCIA

- **PRIMERA ESTACIÓN:** Será aeróbico con potenciación del tren superior: SKIPPING o lo que es lo mismo correr en el sitio levantando exageradamente las rodillas.
- **SEGUNDA ESTACIÓN:** Anaeróbico, trabajaremos la zona abdominal durante el tiempo establecido, como haremos tres series es recomendable cambiar el tipo de abdominales para no trabajar solo una zona, (inferior o superior o oblicuo).
- **TERCERA ESTACIÓN:** Con una zona delimitada por dos conos de aproximadamente 20 m. la ida será en sprint y la vuelta corriendo a trote, cambiando bruscamente nuevamente a sprint. Otro ejercicio de piernas aeróbico.
- **CUARTA ESTACIÓN:** Este será un ejercicio pasivo donde trabajaremos la zona lumbar, acostados boca abajo con las manos en la nuca hacer elevaciones (tipo barca).
- **QUINTA ESTACIÓN:** Arrastres: es de una gran intensidad física, delimitaremos otra zona con dos conos de 40 m. lineales, necesitaremos algo de material: una cuerda, un cinturón y algo de peso para arrastrar. Una vez que se esta con la carga se tiene que ir y volver sin parar de cono a cono y siguiendo hasta que pase los 30'' de trabajo.
- **SEXTA ESTACIÓN:** Para recuperar las piernas del ejercicio anterior haremos flexiones trabajando así el tren superior.
- **SÉPTIMA ESTACIÓN:** En otra zona de 50 m. lineales el opositor los recorrerá, (ida y vuelta) haciendo skiping hasta la mitad y hasta el final a ritmo fuerte, también es un ejercicio de mucha intensidad muscular.

AREA DE SEGURIDAD

- **OCTAVA ESTACIÓN:** Volveremos a recuperarnos del anterior ejercicio trabajando los tríceps, haciendo fondos tumbados boca arriba con piernas estiradas, apoyando los brazos en alguna zona un poco elevada, tal como una banqueta o un banco, estirando y doblando los brazos sujetando nuestro propio peso.
- **NOVENA ESTACIÓN:** Aunque parezca mentira saltar a la comba es un excelente ejercicio cardiovascular además de la potenciación de los soleos, y solo necesitaremos dos cuerdas ya que realizaremos el circuito por parejas.
- **DÉCIMA ESTACIÓN:** Y por último acabaremos con sentadillas pero con un balón medicinal en los brazos, no se debe de levantar los talones del suelo y se baja hasta 90°.

3. VUELTA A LA CAMA:

- 5' TROTE AL 70%
- 5' ESTIRAMIENTOS

Santa
SM
aria
Centro de Estudios

AREA DE SEGURIDAD