CIRCUITO 1 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. FUERZA GENERAL

Entrenador: **Pau Puig**
Preparador Físico: **Txema Vela**
Bádminton

EJERCICIO 1			
Plancha levantando isquios		40 segundos	Cada 5 segundos cambiar de pierna. La pierna que se levanta totalmente estirada y controlar la velocidad de subida y bajada.

EJERCICIO 2			
Avanzar pierna en flexión		8 reps por pierna. Alternar piernas	Avanzar con el pie la mano y hacer flexión de codos

EJERCICIO 3			
Breaker		6 reps por lado. Alternar piernas	Subir al máximo la pierna.

EJERCICIO 4			
Reloj 180º		8 reps por lado. Alternando	Controlar velocidad en todo momento. Se puede extender los brazos para aguantar mejor. Evitar arquear mucho espalda.

EJERCICIO 5			
Sentadilla con salto		12 reps.	Saltar lo máximo posible. Intentar hacer movimiento continuo: Bajada + Salto + Recepción / amortiguación + bajada…

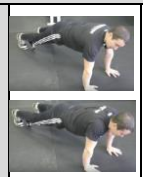
EJERCICIO 6			
Plancha lateral con elevación de cadera		6 reps por lado. Competar un lado y luego el otro	Hacer una pequeña parada de 1 seg arriba

EJERCICIO 7			
Rotación externa en equilibrio		8 reps por lado. Completar un lado y luego el otro	Usar algo de referencia para pasar por encima. Mantener la pierna rotada hacia fuera (planta pie mirando fuera)

EJERCICIO 8			
"Worm"		6 reps	Mantener las piernas extendidas en todo momento

EJERCICIO 9			
Rotaciones hombro		10 reps. (1 rep = pasada atrás y pasada delante)	Si no tenemos goma, se puede usar un palo (como una escoba, fregona o similar)

EJERCICIO 10			
Subidas con cadera		6 reps por lado. Completar una pierna y luego la otra	Recordar hacer todo el recorrido y mantener la cadera extendida (al levantar y al volver hasta sentarse)

EJERCICIO 11			
Flexiones escapulas		10 reps	Codos completamente extendidos y espalda recta. Solo se elevan y bajan las escapulas. 1 rep = subir+bajar

EJERCICIO 12			
Rotación de cadera		8 reps por lado. Alternando	En posición de flexión, rotar la pierna y flexionarla. Aguantar 2 segundos en la posición

EJERCICIO 13			
"Frog"		10 reps	Des de la posición de frog (flexión de codos hacia las rodillas). Extender brazos y piernas y quedar en posición de piramide.

EJERCICIO 14			
Defensas laterales		12 reps por lado. Alternando	Mantener la cadera abajo durante toda la serie (también en la recuperación)

INSTRUCCIONES
Se puede hacer todo el circuito seguido con descanso de 3 minutos entre vuelta y vuelta o repetir el mismo ejercicio las veces que toque con 30-60 seg. De descanso entre serie y serie.