

CIRCUITO 2 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. EQUILIBRIO / ESTABILIDAD

Entrenador: Pau Puig
Preparador Físico: Txema Vela
Bádminton

EJERCICIO 1			EJERCICIO 2			EJERCICIO 3			EJERCICIO 4		
	10 reps cada lado segundos	MATERIAL : Silla Ejercicio : Tocar rodilla contraria y alcanzar la máxima distancia posible en diagonal. Aguantar 2" en esa posición		10 reps (1 rep= extensión + flexión)	MATERIAL : Palo Ejercicio : En posición supina con piernas elevadas, flexionar rodillas y elevar cadera para intentar pasar por debajo del palo a la altura del pecho		6 reps por lado. Mantener 2" en cada posición	MATERIAL Step Ejercicio : Pasar de posición 1 a posición 2 manteniendo el equilibrio y subiendo lo mínimo posible la cadera en todo el movimiento		8 reps por lado. Alternando	MATERIAL : Palo Ejercicio : Des de extensión de brazos, elevar una pierna con flexión de rodilla intentando pasar por dentro del palo a la altura de la cintura
EJERCICIO 5			EJERCICIO 6			EJERCICIO 7			EJERCICIO 8		
	8 reps. (1 rep = lado y lado)	MATERIAL : Balon En posición supina y elevación de piernas, pasar objeto de lado a lado. Si no tenemos balon medicinal utilizar objeto de 2-3 kg		30 seg	MATERIAL : Ejercicio : Elevar y bajar cadera hast quedar rectos (no sacar culo). Velocidad controlada de subida y de bajada)		8 reps. (1 rep = lado y lado)	MATERIAL : Balon En posición de rodillas, pasar objeto de lado a lado por encima de la cabeza. Si no tenemos balon medicinal utilizar objeto de 2-3 kg		8 reps por lado. Alternando	MATERIAL : Ejercicio : A 4 patas, tocar detrás de la rodilla contraria. Evitar flexionar codo apoyado.
EJERCICIO 9			EJERCICIO 10			EJERCICIO 11			EJERCICIO 12		
	8 reps por lado. Alternando	MATERIAL : Ejercicio : Ejercicio igual al anterior pero en posición de flexión. Elevar culo para poder llegar al pie contrario		10 reps (5 saltos a cada lado)	MATERIAL : Step Ejercicio : En posición de flexión, saltar a lado y lado de un step o similar		6 reps (1 rep = alejarse y volver)	MATERIAL : Silla Ejercicio : Con los pies en una silla y brazos apoyados cerca de la base, ir alejandose lo máximo posible con pasos pequeños y volver		30 seg con cada pierna	MATERIAL : Silla Ejercicio : Con brazos en la silla, mantener equilibrio sobre la punta del pie con la pierna extendida al máximo. La otra está extendida hacia atrás
EJERCICIO 13			EJERCICIO 14			EJERCICIO 15			INSTRUCCIONES		
	40 segundos	(13) MATERIAL : Ejercicio : Cada 5" cambiar de pierna. La pierna que se levanta totalmente estirada y controlar la velocidad de subida y bajada.		30 segundos	(14) MATERIAL : Ejercicio : En posición de flexión, bajar a plancha y volver a subir continuamente		30 segundos	(15) MATERIAL : Ejercicio : "Superman". Cambiando cada 5 segundos. Mantener el cuerpo recto	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.		