

## CIRCUITO 3 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. FUERZA GENERAL

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

EJERCICIO 1				EJERCICIO 2				EJERCICIO 3				EJERCICIO 4			
Extensión de pierna		10 reps por pierna	Estirar del todo la pierna y levantarla lo máximo posible. Si no tenemos goma hacerlo sin (con más rango de movimiento y sumando 5 reps por lado)	Abducción		10 reps por pierna	Mantener siempre tensión en goma. Si no tenemos goma hacerlo sin (con más rango de movimiento y sumando 5 reps por lado)	Extensión en cajón		10 reps por lado.	Un pie sobre el cajón/silla, la otra pierna muy estirada, se flexiona la rodilla hacia el cajón y se vuelve a estirar.	Crunch oblicuo		10 reps por lado. Alternando	Mantener el cuello relajado. Acercar codo y rodilla contrarios (la otra pierna se estira del todo)
EJERCICIO 5				EJERCICIO 6				EJERCICIO 7				EJERCICIO 8			
Sentadilla lentas		10 reps.	Bajada + Subido a velocidad muy lenta (aprox 3" bajada y 3" subida)	Puente con extensión		6 reps con cada pierna. Completar un lado y luego el otro	En posición de puente supino, Flexionar y extender codos a la vez que se flexiona y extiende la cadera con una pierna extendida.	Equilibrio con extensión de pierna		6 reps por lado. Completar un lado y luego el otro. Aguantar 3" en posición final	En equilibrio, tocar punta del pie con la mano contraria mientras la pierna en el aire se estira al máximo hacia atrás.	Abducción con flexión lateral		6 reps por lado. Aguantar 3" en posición final	En posición de equilibrio lateral, hacer rotación externa de la pierna + flexión de rodilla.
EJERCICIO 9				EJERCICIO 10				EJERCICIO 11				EJERCICIO 12			
Extensión tríceps + serrato		6 reps. Controlando velocidad y mantener 3" en posición final	Coger barra con las manos para no abrirlas. Bajar el pecho a la vez que se flexionan las rodillas (se retrasa el culo)	Cat-Cow		12 reps. 1 rep= subir + bajar	"Arqueo" de columna, colocar la columna en posición CONCAVA y CONVEXA	Flexiones		10 reps	Controlar bajada al máximo y subir explosivo.	Rotación de cadera		10 reps por lado	Sentados en el suelo con los pies elevados un palmo. Rotar de lado a lado con objeto de 2-3 kg 8máxima rotación no hace falta tocar el suelo)
EJERCICIO 13				EJERCICIO 14				INSTRUCCIONES							
Rotación interna + externa		6 reps por lado (1 rep= dentro + fuera). Aguantar 2" en cada posición.	En posición de flexión hacer rotaciones internas y externas de la pierna (máximo rango posible sin modificar posición de escapulas)	Plancha lateral oblicuos		6 reps por lado. Aguantar 3" en cada posición y controlar la velocidad de ejecución	En posición de plancha lateral, hacer rotación interna de tronco.	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.							