

CIRCUITO 10 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. MULTISALTOS-FAST FEET

Entrenadores: **Bernat Amaya / Pau Puig**
Bádminton

EJERCICIO 1			EJERCICIO 2			EJERCICIO 3		
TAPPING		Subir y bajar puntas a la máxima velocidad posible. 14"	SENTADILLAS		Flexionar rodillas y bajar la cadera manteniendo espalda recta y la planta del pie apoyada en el suelo en todo momento. 12"	SALTO + SPLIT		Realizar un salto y un split explosivo al caer. 15"
EJERCICIO 4			EJERCICIO 5			EJERCICIO 6		
ABRIR-CERRAR		Abrir y cerrar piernas a la máxima velocidad posible. 12"	COSACOS		Hacer flexión máxima de rodilla y lunge lateral. Una vez hacia cada lado. 15"	CANGUROS		Salto con flexión de rodilla arriba. Importante flexionar un poco las rodillas al caer para reducir el impacto y poder saltar de nuevo. 12"
EJERCICIO 7			EJERCICIO 8			EJERCICIO 9		
DELANTE-ATRÁS		Mover las puntas de los pies delante y atrás a la máxima velocidad posible. 12"	LUNGES		Realizar lunges en diagonal. Con la misma pierna hacer hacia derecha e izquierda, después cambiar de pierna. 19"	ROTACIONES DE CADERA		Hacer giros de cadera a la máxima velocidad posible. 12"
EJERCICIO 10			EJERCICIO 11					
LEVANTAR RODILLAS (SKIPPING)		Levantar rodillas alternativamente a la máxima altura posible y a máxima velocidad. 12"	LUNGES CON SALTO		Realizar lunges frontales intercambiando piernas con salto. 15"			

INSTRUCCIONES

- 1- Entre 12 y 19 segundos de trabajo por **15 segundos de descanso (activo)** entre ejercicios.
- 2- Calentar Bien previamente.
- 3- Realizar los ejercicios con la técnica correcta.
- 4- Intentar hacer la ejecución al máximo.
- 5- Hacer 2-3 vueltas con **2 min de descanso entre vuelta** y vuelta