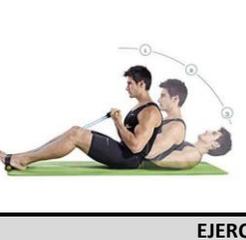
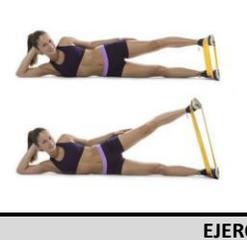


## CIRCUITO 4 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. FUERZA GENERAL (GOMAS)

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

EJERCICIO 1			EJERCICIO 2			EJERCICIO 3			EJERCICIO 4		
	10 reps	<p><b>BRAZOS</b></p> <p>Trabajo : Extender brazos frontal, abrir ambos en direcciones opuestas hasta llegar a máxima amplitud</p>		12 reps x lado	<p><b>BRAZOS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : Pisar elástico con un pie, estirar con ambas manos y brazos extendidos en diagonal opuesta.</p>		12 reps	<p><b>BRAZOS-ESPALDA</b></p> <p>Trabajo : Flexion a nivel de cintura hacia delante, espalda recta. Pisar elástico con ambos pies que están abiertos, elástico cruzado en "X", estirar con ambas manos en direcciones opuestas.</p>		12 reps	<p><b>BRAZOS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : En semiflexion, pisando goma con ambos pies, traer goma al pecho (1), extender brazos hacia atrás, manteniendo tensión (2). Volver goma a altura de rodillas.</p>
EJERCICIO 5			EJERCICIO 6			EJERCICIO 7			EJERCICIO 8		
	10 reps con cada pierna	<p><b>BRAZOS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : Un pie adelantado sobre el otro y pisando elástico. Flexionar ambas rodillas, al tiempo que estiramos, con brazos abiertos, el elástico hasta llegar a brazos en cruz</p>		20 reps	<p><b>BRAZOS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : Pisando la goma con ambos pies abiertos, realizar flexion y extension de rodillas y brazos con goma cogida por ambas manos</p>		6 reps	<p><b>ABDOMINALES</b></p> <p>Trabajo : Espalda en el suelo, apoyo de pies sobre talones, goma en tension cogida a ambos lados de cadera. Elevar cadera y permanecer 5" en posición.</p>		12 reps	<p><b>ABDOMINALES</b></p> <p>Trabajo : Sentad@s en suelo, equilibrio sobre gluteo, en semiflexion, goma pasa por debajo de ambos pies y cogida con manos, realizar flexion-extension con goma.</p>
EJERCICIO 9			EJERCICIO 10			EJERCICIO 11			EJERCICIO 12		
	12 reps	<p><b>ABDOMINALES</b></p> <p>Trabajo : Sentad@s en suelo, rodillas en semiflexion, goma pasa por debajo de ambos pies y cogida con manos, mantener goma altura del pecho, subir y bajar abdomen.</p>		8 reps con cada pierna	<p><b>PIERNAS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : Manos y rodillas apoyadas en suelo, goma colocada encima de rodillas. Abrir y cerrar ambas piernas de forma lateral y alternadamente.</p>		8 reps con cada pierna	<p><b>PIERNAS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : Estirad@s suelo lateral, colocar goma con menor diametro entre los tobillos, abrir y cerrar pierna que no contacta con el suelo, ... crear tension en goma</p>		10 reps con cada pierna	<p><b>PIERNAS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : En cuadrupedia, sujetar goma con manos, la parte media de la goma pasa por la planta de un pie. Estirar y flexionar pierna, despues repetir con la otra.</p>
EJERCICIO 13			EJERCICIO 14			EJERCICIO 15			INSTRUCCIONES		
	12 reps x lado	<p><b>PIERNAS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : De pie, colocar goma alrededor de ambas rodillas. Flexionar piernas y realizar desplazamientos laterales (ambos lados), tensionando goma en cada apertura.</p>		16 reps con cada pierna	<p><b>PIERNAS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : Estirad@ prono, "disminuir" diametro de la goma, colocarla entre los dos pies. Flexionar una pierna, en direccion al pecho, la otra permanece estirada, crear tension en la goma.</p>		20 reps con cada pierna	<p><b>PIERNAS (GRAL)</b></p> <p>Trabajo : De pie, colocar goma a mitad de cuadriceps, generar balanceo lateral hacia ambos lados. Cuando una pierna vuelve al centro, la otra balancea al lado opuesto.</p>	<p>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.</p>		