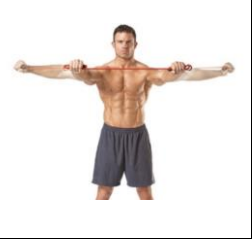




CIRCUITO 4 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. FUERZA GENERAL (GOMAS)

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

EJERCICIO 1			EJERCICIO 2			EJERCICIO 3			EJERCICIO 4		
	10 reps	BRAZOS Trabajo : Extender brazos frontal, abrir ambos en direcciones opuestas hasta llegar a máxima amplitud		12 reps x lado	BRAZOS (GRAL) Trabajo : Pisar elástico con un pie, estirar con ambas manos y brazos extendidos en diagonal opuesta.		12 reps	BRAZOS-ESPALDA 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.		12 reps	BRAZOS (GRAL) 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.
EJERCICIO 5			EJERCICIO 6			EJERCICIO 7			EJERCICIO 8		
	10 reps con cada pierna	BRAZOS (GRAL) 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		20 reps	BRAZOS (GRAL) Trabajo : Pisando la goma con ambos pies abiertos, realizar flexion y extension de rodillas y brazos con goma cogida por ambas manos		6 reps	ABDOMINALES Trabajo : Espalda en el suelo, apoyo de pies sobre talones, goma en tensión cogida a ambos lados de cadera. Elevar cadera y permanecer 5" en posición.		12 reps	ABDOMINALES 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.
EJERCICIO 9			EJERCICIO 10			EJERCICIO 11			EJERCICIO 12		
	12 reps	ABDOMINALES 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.		8 reps con cada pierna	PIERNAS (GRAL) Trabajo : Manos y rodillas apoyadas en suelo, goma colocada encima de rodillas. Abrir y cerrar ambas piernas de forma lateral y alternadamente.		8 reps con cada pierna	PIERNAS (GRAL) Trabajo : Estirad@s suelo lateral, colocar goma con menor diametro entre los tobillos, abrir y cerrar pierna que no contacta con el suelo, ... crear tensión en goma		10 reps con cada pierna	PIERNAS (GRAL) 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.
EJERCICIO 13			EJERCICIO 14			EJERCICIO 15			INSTRUCCIONES		
	12 reps x lado	PIERNAS (GRAL) Trabajo : De pie, colocar goma alrededor de ambas rodillas. Flexionar piernas y realizar desplazamientos laterales (ambos lados), tensionando goma en cada apertura.		16 reps con cada pierna	PIERNAS (GRAL) 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 tensión en la goma.		20 reps con cada pierna	PIERNAS (GRAL) 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.	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.		