

CIRCUITO 6 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. PREVENTIVOS Y FLEXIBILIDAD

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

EJERCICIO 1



CARDIO

Trabajo : Comba+Skipping. Realizar un combinado de comba + skipping a ritmo medio durante **12'm (6'+6')**, ir alternando en series de 2'm.

EJERCICIO 2



FUERZA TREN INF.

Trabajo : En pie, flexiones (sentadillas), al tiempo que estiramos brazos con palmas de manos enfrentadas. **2 Series x 12Rep.**

EJERCICIO 3



FUERZA/POTENCIA TREN INF.

Trabajo : En pie, manos detrás de la nuca, hacer una semiflexion e impulsar (fuerte) con puntas de los pies en vertical. **2 Series x 12Rep.**

EJERCICIO 4



FUERZA (Abd + Pier)

Trabajo : Elevacion de piernas con apoyo en espalda-hombros. Realizar cruces con piernas estiradas. De atrás hacia delante ambas (1). Abriendo y cerrando lateralmente (2). **2 Series x 14Rep. (cada direccion)**

EJERCICIO 5



LUM-ABD (SuperMan)

Trabajo : Estirad@s prono, brazos y piernas alargados y paralelos. Tensionar abdomen (tirando de espalda-riñones, manteniendo brazos y piernas a un palmo del suelo durante 5"sg. **10Rep. x 5" cada rep.**

EJERCICIO 6



LUM-ABD (Caidalibre)

Trabajo : Colocacion igual que ejercicio anterior (5), pero ahora los brazos se abren, desde paralelos a cruz, 3 veces durante cada tension. **8Rep x (en cada rep, 3 cambios)**

EJERCICIO 7



LUM-ABD (Nat)

Trabajo : Estirad@s prono, brazos y piernas alargados y paralelos. Realizar accion de subir y bajar brazos y piernas al tiempo, coordinando pierna izqda con brazo dcho y viceversa. **20"sg (total).**

EJERCICIO 8



FLEX (Abd-Cadera)

Trabajo : Estirad@s supino, piernas flexionadas y plantas pies apoyadas en suelo, brazos abiertos. Elevacion de cadera, mantener posicion 5"sg. **12Rep (total).**

EJERCICIO 9



ESTIRAMIENTOS (Pier-Isquios)

Trabajo : Sentado sobre una pierna flexionada, la otra, estirada y apoyada sobre el talon. Balanceo de cuerpo de un lado al otro, la pierna que ahora esta flexionada, pasa a estirarse y viceversa. **20Rep. (total).**

EJERCICIO 10



ESTIRAMIENTOS (Piernas)

Trabajo : Sentad@ en suelo, la planta de un pie se apoya en muslo interior de la otra que esta estirada. Ir a tocar con la mano, la punta del pie de la pierna estirada, mantener posicion 3". **8Rep. x cada pierna.**

EJERCICIO 11



FLEX columna (gato)

Trabajo : En cuadrupedia, palmas de manos y rodillas. Se trata de arquear la columna (como un gato), poniedola concava y convexa, en cada una de las posiciones aguantamos 5"sg. **6Rep. (en cada posicion)**

EJERCICIO 12



FLEX (Cadera)

Trabajo : Estirad@s supino, brazos abiertos en cruz, espalda pegada al suelo. Giro de cadera para ir a poner ambas piernas (semiflexionadas) en contacto con suelo, ir cambiando de lado. **12Rep. (cada lado).**

EJERCICIO 13



FLEX (hombro-cad)

Trabajo : De rodillas, cuerpo inclinado con brazos estirados y palmas en suelo (pos. triangulo escaleno). Giro lateral metiendo brazo estirado debajo del otro, mantener 3"sg despues alreves. **8Rep. cada lado.**

EJERCICIO 14



ESTIR. (Gemelos)

Trabajo : En pie, apoyo de antebrazos en pared, colocar una pierna "en falca", y bien estirada hasta notar tension en gemelo. **2Rep. cada pierna durante 30"sg.**

EJERCICIO 15



FLEX (Abd+Cadera)

Trabajo : Estirad@s supino, espalda bien plana en el suelo. "Traer" ambas piernas juntas y flexionadas hasta el pecho, cogerlas con las manos y aguantar 5"sg la posicion, despues volver a posicion inicial. **10Rep.**

INSTRUCCIONES

Solo hacer 1 vuelta