

CIRCUITO 8 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. ESCALERAS

Entrenador: Pau Puig
Preparador Físico: Txema Vela
Bádminton

EJERCICIO 1



SIMPLE
Trabajo : Subir escaleras "normal", de una en una, pero de forma dinamica. La bajada alargar una pierna sin flexionar y mantener 1"sg.
3Series x 20 escalones cada serie.
(Recup 20" entre cada serie)

EJERCICIO 2



PUNTEO EN ESQUINA
Trabajo : Ponerse a 60cm de la esquina de un escalon e ir alternando apoyos de la planta del pie sobre este.
2Series x 20 apoyos

EJERCICIO 3



DOBLE + TRIPLE
Trabajo : Subir escaleras de 2 en 2 y de 3 en 3. aprovechar para notar eficiencia en la impulsión. Bajada despacio, recuperando.
4Series x 20 escalones (2Ser 2 en 2 // 2Ser 3 en 3) Recup. 30" x Serie

EJERCICIO 4



DESPLAZ. LATERAL
Trabajo : Colocados lateral en la escalera, pies juntos en un escalon, en flexion, subir 2 escalones lateralmente y recuperar pierna de atrás.
2Series x 12 escalones.

EJERCICIO 5



PATA COJA
Trabajo : Subir escaleras "a pata coja", cambio de pierna cada 3 apoyos.
2Series x 18 escalones (Recup 30" x serie)

EJERCICIO 6



ESTIRAR ISQUIOS
Trabajo : Piernas bien abiertas, flexion de una pierna, la otra queda estirada, hacemos media sentadilla sobre la pierna flexionada para lograr hiperextension de la otra. 10Rep x cada lado.

EJERCICIO 7



SKIPPING
Trabajo : Skipping en escaleras, realizar 2 apoyos en cada escalon, cadera y rodillas altas, buena impulsión (reactividad).
2Series x 20 escalones (Recup 20" x serie)

EJERCICIO 8



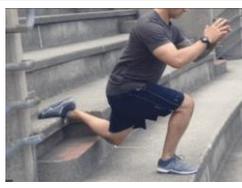
SENTAD. ESCALON
Trabajo : Piernas abiertas en un escalon, mantener posicion sentadilla, con medio pie fuera del escalon durante 5"sg.
6Rep (total)

EJERCICIO 9



SALTO+SENTADILLA
Trabajo : Saltar 3 escalones o 1 alto con piernas juntas y acabar en sentadilla mantenida 3".
1Serie x 10 saltos (con sentadilla)

EJERCICIO 10



FLEX. PROFUNDA.
Trabajo : Apoyo de empeine sobre un escalon y planta del otro pie 2 escalones mas abajo, semiflexionar pierna y mantener 3"
4Rep con cada pierna.

EJERCICIO 11



JUNTAR-SEPARAR
Trabajo : Realizar saltos, escalón a escalon, los apoyos se van alternando, una vez con los pies juntos y el siguiente escalon separados.
2Series x 20 escalones (Recup 20")

EJERCICIO 12



ESCALA DIAGONAL
Trabajo : Carrera en diagonal sobre los escalones (1x1). 8 en una direccion y 8 en la contraria.
2Series x 4 tramos de escalones

EJERCICIO 13



FONDOS
Trabajo : Realizar fondos sobre escaleras.
2Series x 10Rep

EJERCICIO 14



CARRERA LATERAL
Trabajo : Carrera lateral sobre escalones, adelantando siempre la pierna de atrás.
2Series x 20 escalones en cada direccion. (Recup 20")

EJERCICIO 15



ESTIRAR GEMELOS
Trabajo : Colocar puntas de los pies en un escalon e impulsar y mantener durante 5". Una vez con los 2 pies juntos, otra vez con uno solo.
4Rep en cada posicion.

INSTRUCCIONES

Seguir el orden propuesto de los ejercicios pero hacer una cantidad progresiva de ejercicios: 6-9-12-15. Utilizar el numero de escalones de forma orientativa (ajustar a lo que tengamos)