



Circuito de Preparación Física Precompetitiva

Estos ejercicios deben entenderse como una orientación, para períodos precompetitivos. Las cargas varían de acuerdo a la condición física y períodos de fortalecimiento previo realizado con los deportistas.

Estación 1 – Pliometría lateral




Ejercicio 1 : salto lateral a pies juntos sobre 2 colchonetas – separación de aprox. 60 cm)

Ejercicio 2 : Salto lateral a pies juntos sobre 2 obstáculos que tienen 100 cm de separación; con salto intermedio (ir y volver de inmediato)


Indicaciones y control del entrenador:

- Usar brazos, pulgares indicando hacia arriba.
- Contacto corto con el piso (despegue rápido y explosivo)
- 15 saltos de c/u de ambos ejercicios; con descanso de 30 segundos entre ambos ejercicios

Estación 2 - Abdominales

	Abdominales. Partiendo totalmente acostado y patorrillas sobre banca, subir cabeza y hombros <u>lentamente</u> , hasta que manos toquen cajón o banca.	2 x 25 descanso 30 seg.entre series
---	--	---

Estación 3

	Piques de 6 m a toda velocidad, partiendo el pique después de realizar 3 saltos a toda potencia de rodillas al pecho.	6 repeticiones caminando de vuelta para recuperar
---	---	--



Circuito de Preparación Física Precompetitiva

Estación 4 - Salto pliométrico clásico



Indicaciones y control del entrenador – realizar idealmente sobre colchonetas:

- La pierna de adelante se debe encontrar en 90° respecto del eje del cuerpo. La pierna de atrás estirada, como si se hiciera un paso largo. Espada derecha. Manos en la cintura.
- El salto debe ser explosivo, potencia máxima. Inhalar aire al bajar, exhalar al saltar.
- La caída debe ser amortiguada, frenando con pierna delantera.
- Realizar 10 saltos con una pierna adelante y sin detenerse, realizar otros 10 saltos con la otra. Al cambio de serie, partir con la otra pierna adelante.
- 2 series de 20 saltos c/u (10 por cada pierna adelante) con descanso mínimo 30 seg

Estación 5

	<p>Flexiones de brazos invertida (cuerpo totalmente estirado y totalmente tensado). Bajar hasta el máximo posible y subir con explosividad.</p>	<p>2 x 15</p>
--	---	---------------

6. Estación 6

	<p>Dorsales. Acostado de espalda y piernas en ángulo recto. Subir glúteos, hasta que el lado frontal del cuerpo esté alineado. Mantener posición 5 segundos y bajar lentamente.</p>	<p>2x20</p>
--	---	-------------