

## CADETES – JUVENILES FEM

Bienvenid@ al proyecto movimiento en casa del ayuntamiento de Lecrín, debido a los tiempos que vivimos y viendo que no hay una fecha determinada para terminar con este problema sanitario que tenemos, en este proyecto pretendemos que toda la población de Lecrín siga haciendo ejercicio en casa o empiece desde cero a trabajar el cuerpo y ganar vida, salud, felicidad y el gran largo etc., que tiene practicar algún tipo de deporte o en este caso ejercicio controlado y con poco espacio porque al final el estímulo a los músculos se puede hacer en un campo de 20 x 40 metros o en un espacio de 2x3 metros. Esperemos que dure muy poco y que pronto estemos en los campos otra vez jugando como siempre, para poder hacerlo con calidad debemos mantener el tono muscular.

Antes de empezar busca un lugar con espacio para poder moverte ya decimos que una habitación despejada de cosas es suficiente, necesitas cronometro, con el dispositivo que tengas hay muchos (el reloj de cuco del salón XD), ponte ropa y zapatillas deportivas, si tienes alguna alfombra de yoga o Pilates ten la cerca si no coge un cojín pequeño, ten cerca una botella de agua y una toalla para el sudor.

Otra cosa importante es la motivación para hacer ejercicio, hay muchas maneras de motivarse para hacer ejercicio incluso aunque no tenga ningunas ganas, de lo más común y que siempre funciona es usar la música, la música puede motivarte de tal forma que es como si te diera energía, es por ello que siempre es recomendado poner música mientras se hace el ejercicio, seguro tienes unos cascos en casa y así no molestas a nadie, no tiene porque ser música de gimnasio que suele ser siempre del mismo tipo, tiene que ser una música que te guste, da igual el ritmo que tenga, lo importante es que te guste mucho.

Es importante que sepas que si en algún momento te sientes muy fatigad@ o tienes algún tipo de dolor articular o muscular (da igual como te duela) debes bajar el ritmo o parar directamente, y dependiendo de la fatiga seguir a un ritmo más bajo o parar por ese día. LÓGICAMENTE HAY QUE SUFRIR UN POCO PARA QUE EL ENTRENAMIENTO SURJA EFECTO

Este es un plan de entrenamiento para realizar 2-4 días a la semana, cada día habrá unos ejercicios, algunos los realizaremos todos los días es por ello que hay que buscar lo más próximo a la perfección a la hora de hacerlos.

Se entiende por **repeticiones** el número de veces seguidas que repite un mismo movimiento. Las **series** (tandas, vueltas) agrupan cierto número de **repeticiones**, separadas por periodos de descanso, y por eso se dice: hacemos 3 series por 10 repeticiones 3x10

## LUNES:

CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR (DE TOBILLOS A CUELLO PASANDO POR TODAS LAS ARTICULACIONES, UN CLASICO) EMPEZAMOS POR EL NIVEL 2 MINIMO

CALENTAMIENTO: LA PRIMERA RONDA SE HACEN 10 SEGUNDOS.

Se hacen los tres ejercicios uno detras del otro y luego se descansa 1 minuto, minimo 3 rondas

### DÍA 1 | Cardio HIIT

**NIVEL II - 10 rondas** **NIVEL III - 15 rondas**  
1 minuto de descanso entre rondas



**Elevación de Rodillas**  
20 segundos



**Sentadillas**  
20 segundos

3



**Burpees sencillos**  
20 segundos



RONDAS = SERIES REPETICIONES=LAS VECES QUE HACEMOS EL MOVIMIENTO  
 DESCANSOS: HAZ LOS EJERCICIOS SIN DESCANSOS Y CUANDO TERMINES ( 3X16 EJEMPLO) DESCANSAS 40 SEG.



PRIMERA SEMANA			
<input checked="" type="checkbox"/> x3	RONDAS (VUELTAS)		
SENTADILLAS	16	REPETICIONES	
ELEVACIONES LATERAL DRCH.	10		
ELEVACION LATERAL IZQ.	10		
ELEVACION PELVIS (PUENTE)	14		
<input checked="" type="checkbox"/> x3		ZANCADA FRONTAL	18
		ELEVACION PELVIS	14
		ELEVACION PIERNA IZQ ATRAS	12
		ELEVACION PIERNA DRCH ATRAS	12
<input checked="" type="checkbox"/> x4		SENTADILLAS	16
		ELEVACIONES LATERALES DRCH.	12
		ELEVACIONES LATERALES IZQ.	12
		SENTADILLA EN DIAGONAL	12



## **ABS (ABDOMINALES)**

3 PLANCHAS DE 30 SEGUNDOS, INTENTAR POSICION EXACTA DE LA FOTO (LA CONOCEIS) CON EL MENOR DESCANSO POSIBLE



3 SERIES DE 10 REPETICIONES



## EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

VOLEY:

- BUSCAR UNA PELOTA LA QUE SEA Y DAR TOQUES DE ANTEBRAZOS Y DE DEDOS CONTRA LA PARED 10 MIN TODOS LOS DIAS SABADOS Y DOMINGOS TAMBIEN
- SI TENEMOS ESPACIO Y PELOTA (BLANDA) HACEMOS SAQUES CONTRA LA PARED
- SI PODEMOS PONERNOS CON UNA PAREJA QUE TENGA CONTROL: DAMOS TOQUES CON ANTEBRAZOS Y SI TENEMOS ALTURA CON DEDOS

FUTSAL:

- COGER UNA PELOTA Y SENTAD@S INTENTAR DAR TOQUE CON LOS PIES 3MIN
- DIBUJAR CON FISO O TIZA UNA VENTANA PEQUEÑA Y GOLPEAR LA PELOTA BUSCANDO IMPACTAR DENTRO DE LA VENTANA, SI NO TENEMOS SUFICIENTE ESPACIO GOLPEAR UN GLOBO 5-8 MIN
- DAR TOQUES CON LA CABEZA 3 MIN
- TOQUES CON LA RODILLA 3 MIN

