

CADETES – JUVENILES FEM

ESTA CUARENTENA ES UNA OPORTUNIDAD PARA PONERSE EN FORMA Y DARSE CAÑA, SIN PRESIONES SIN TABÚS, ETC., ASI QUE.... DAROS CAÑA

LUNES:

CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR (DE TOBILLOS A CUELLO PASANDO POR TODAS LAS ARTICULACIONES, UN CLASICO) **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



1
Elevación de Rodillas
20 segundos



2
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) DESCANSA 1 MIN



↓ TIENES QUE HACER 4 SERIES DE CADA EJERCICIO ↓

LUNES	MIERCOLES	VIERNES
☑ x4	☑ x4	☑ x4
ZANCADA FRONTAL 18	SENTADILLAS 16	SENTADILLAS 18
ELEVACION PELVIS 14	ELEVACION PELVIS 12	SENTADILLA EN DIAGONAL 14
ELEVACION PIERNA DRCH.ATRAS 12	ELEVACION LATERAL DRCH. 12	ZANCADA FRONTAL 12
ELEVACION PIERNA IZQ. ATRAS 12	ELEVACIONES LATERALES IZQ. 12	ELEVACION PIERNA DRCH. 12
SENTADILLAS 14	SENTADILLAS EN DIAGONAL 14	ELEVACION PIERNA IZQ.ATRAS 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

PLANCHAS SUBE Y BAJA, PRIMERO UN BRAZO LUEGO OTRO CADA VEZ QUE SUBES Y BAJAS SE CUENTA UNA.



EJERCICIOS DEPORTIVOS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

VOLEY:

- DIBUJA O MARCA TRES CUADRADOS EN LA PARED DIFERENTES ALTURAS DESDE 1,20 METROS HACIA ARRIBA Y SEPARADOS UNOS DE OTROS, INTENTA GOLPEAR CON ANTEBRAZOS Y DEDOS SIN PODER REPETIR DOS VECES SEGUIDAS EL MISMO CUADRADO, DAR 30 VECES SEGUIDAS EN LOS CUADRADOS
- NECESITAS 1º LAS RODILLERAS, 2º ALGUIEN QUE TE LA ECHE 3º LA PELOTA EN ESTE CASO SERÁ UNA PELOTA DE PAPEL QUE SEA COMO UNA DE VOLEY O UN POCO MÁS PEQUEÑA, NO TIENE QUE SER COMPACTA , TIENE QUE SER REDONDA Y QUE ``PESE`` BUSCA UNA ZONA CON SUELO EN EL QUE PUEDAS RESBALAR, QUE TE DEN PASES AL SUELO DELANTE DE TI Y TIRÁNDOTE LA TIENES QUE LEVANTAR EN LÍNEA RECTA SIN ROMPER NINGUNA LÁMPARA XD
- 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

FUTSAL:

- Dar 15 toques mínimo con los pies a la pelota
- Dar 9 con la rodilla
- Dar 8 con la cabeza
- 5 con el hombro
- Lanza la pelota(BLANDA PRIMERO) contra la pared y controla con el pecho(la puedes lanzar con la mano más fácil o con el pie)
- TRUCOS PARA IR HACIENDO EN CASA: en este enlace salen 6 regates, hay que intentar HACER EL NUMERO 2 AMAGO DE RABONA, el resto los puedes intentar tb:
<https://www.youtube.com/watch?v=mxAt7YWq4QE>

