

## ALEVINES - INFANTILES

4º:

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

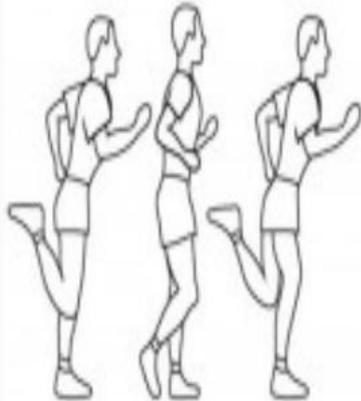
CALENTAMIENTO: LA PRIMERA RONDA SE HACEN 10 SEGUNDOS.

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

### DÍA 1 | Cardio HIIT

**NIVEL I - 5 rondas NIVEL II - 10 rondas NIVEL III - 15 rondas**  
1 minuto de descanso entre rondas

1



2



3



Realizar estos ejercicios 3 veces 30 segundos cada uno, descansar 1 minuto cada vez que se termine una serie de 30 segundos.

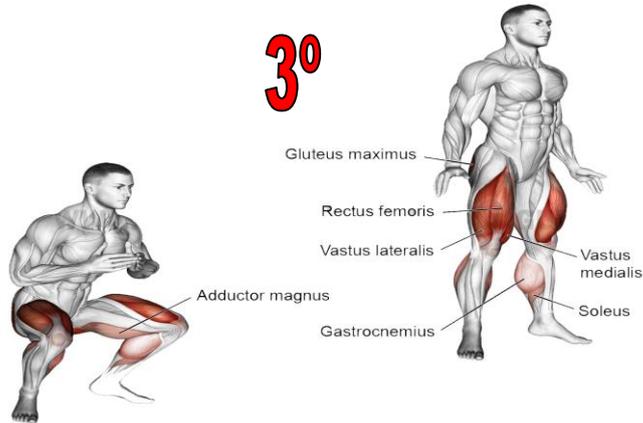
1°



2°



3°



5°



4°



6°



## EJERCICIOS DEPORTIVOS:

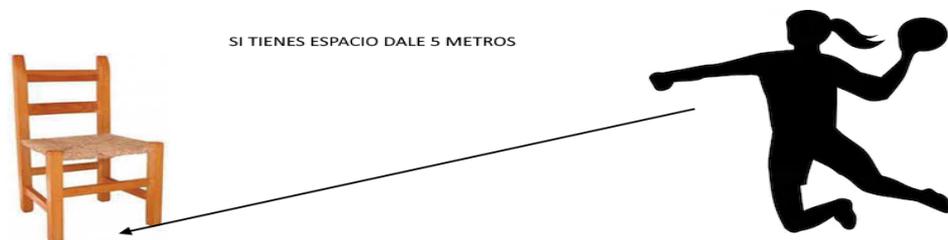
Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

### FUTSAL:

- Dar 30 toques mínimo con los pies a la pelota
- Dar 15 con la rodilla
- Dar 10 con la cabeza
- 6 con el hombro
- Lanza la pelota 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>

### BALONMANO:

- Lanza una pelota (si es pequeña mejor) de arriba hacia abajo e intenta meterla debajo de la silla, lo ideal es que bote antes de entrar. Cambia la silla de posición, busca saltar en el sitio y si tienes espacio busca los tres pasos salto y tiro.



- Coge dos pelotas e intenta botarlas cada una con una mano por el espacio que tengamos
- Busca una pareja un@ la tiene el otr@ se la intenta quitar, vamos cambiando.

