



Microciclo: 8

Semana: 18 y 19

Fase: Integración

Duración: 01 al 14 de febrero

Programa: Doble división

Frecuencia: 3 por semana

ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION A

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
Core 08			
Press pecho máquina	8	12-10-8-6	2 min.
Extensión cuadriceps	8	12-10-8-6	2 min.

ENTRENAMIENTO DE MUSCULACION B

Ejercicio	Series	Repetic.	Recup.
Core 08			
Jalón anterior en polea	8	12-10-8-6	2 min.
Prensa de piernas	8	12-10-8-6	2 min.

INDICACIONES

8 series; 2 de 12, 2 de 10, 2 de 8 y finalmente 2 de 6.

Microciclo: 8

Semana: 18 y 19

Fase: Integración

Duración: 01 al 14 de febrero

Programa: Doble división

Frecuencia: 3 por semana

Ejercicios de core (realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación)

www.sportlife.es



Sentada sobre el bosu invertido y con los pies elevados, mantener el equilibrio. Los músculos del tronco, anteriores y posteriores realizan un trabajo intenso y propioceptivo. Si dominas el ejercicio puedes probar con los brazos al lado y arriba.



Desde el apoyo prono, eleva las piernas de forma alternativa. Intenta mover lo menos posible tu espalda y el bosu.



Eleva la cadera lo mas empujando con los talones, mantén la posición arriba unos segundos y desciende de forma controlada.

Microciclo: 8

Semana: 18 y 19

Fase: Integración



Duración: 01 al 14 de febrero

Programa: Doble división

Frecuencia: 3 por semana

Ejercicios de core (realizar en forma de circuito repitiendo 3 veces cada rotación)

www.sportlife.es



Con una banda elástica o tensor, písalo y cruza sus extremos, eleva tus brazos al frente hasta llegar a la vertical. Debes activar a los músculos profundos del tronco para evitar arquear la columna en la fase final. Expulsa el aire al elevar los brazos.

Realiza 8 repeticiones de forma controlada.



Desde el apoyo prono de antebrazos, eleva el brazo y pierna contraria intentando no mover tu columna.

Realiza 4 cambios, 2 con cada mano pero de forma lenta y controlada, manteniéndolo estático unos 2 segundos.



Tumbada lateral apoyando el antebrazo, mantén la posición estática durante 10 segundos.

Repite 4 veces alternando a cada lado.