

A green grass field with several soccer balls scattered on it. The balls are white with blue and green patterns. The background is a blurred green field.

**RUTINA**

**SEMANAL**

# Tren inferior

- Además de prevenir lesiones, entrenar las piernas y el tren inferior en general beneficiará tus entrenamientos y competencias.
- Realiza ejercicios de calentamiento para activar los músculos, utiliza calzado y ropa adecuada.
- Realiza tu mejor esfuerzo en la asignación diaria.

# LUNES: TIJERAS

Los ejercicios con una sola pierna son perfectos para aumentar la resistencia en media y larga distancia.

Con las zancadas en tijera se fortalecerán y estabilizarán las articulaciones del tobillo, rodilla, ligamentos y tendones que rodean las mismas, reduciendo por lo tanto el riesgo de lesión.

## *¿Qué hacer?*

Series de no más de 12 repeticiones por pierna con tu propio peso corporal. Para incrementar dificultad utiliza mancuernas y avanza en vez de quedarte en un solo lugar.



# MARTES: SENTADILLA CON SALTO AL FRENTE



Debes de realizar el salto y caer con el talón y posteriormente con la planta del pie.

El regreso será primero activando la punta del pie y luego la planta.

Vamos a cuidar mucho la forma de inhalar y exhalar, pues de eso depende una buena ejecución y por lo tanto administramos mejor la energía.

# MIÉRCOLES: PUENTE

Con este ejercicio trabajarás los glúteos de forma isométrica.

Fortalecer esta parte reducirá el estrés que sufren los tendones y ligamentos que rodean las articulaciones del tren inferior.

## *¿Qué hacer?*

Acuéstate sobre el piso en un tapete, coloca las rodillas en 90 grados y eleva la cadera lo máximo que puedas hasta formar un puente.



# JUEVES: SENTADILLA CON ARRANQUES

- ❖ Mantenemos de dos a tres segundos la posición de sentadilla con un ángulo de 90 grados en la flexión de las piernas.
- ❖ Después hacemos ligeros arranques hacia enfrente y hacia atrás.



# VIERNES: SALTO CON AMBAS PIERNAS

Levantar ambas piernas en un salto exigente, flexionando las rodillas y llevándolas hacia el pecho.

Este ejercicio es muy demandante, pero trata de involucrar mayor altura por cada salto.

