

Rutina Semanal



Lunes y Miércoles

Arrastre lateral de pies con tiro

Con este ejercicio trabajas tus glúteos, muslos, pantorrillas, hombros, tu núcleo y el desplazamiento, sigue estos pasos:

- Colócate sobre la punta de pies, flexiona un poco tus rodillas hasta llegar a la posición de media sentadilla.
- El balón debe estar en tus manos frente a tu pecho.
- Debes desplazarte cuatro pasos a la derecha, manteniendo el balón frente a tu pecho. Tu espalda debe estar recta.
- Una vez que te desplaces, salta y levanta los brazos para tirar el balón.
- Continúa desplazándote de un a lado a otro, tantas veces te sea posible por un minuto.
- Repite el ejercicio diez veces para ejercitar de manera adecuadamente cada parte del cuerpo.

Martes y Jueves

Zancadas pliométricas con cruce de balón

Con este ejercicio trabajas tus glúteos, el core y la resistencia, sigue éstos pasos:

- Para iniciar coloca la pierna derecha hacia adelante en posición de embestida.
- Con ambas rodillas has un ángulo de 90 grados.
- Tus hombros deben estar hacia atrás con el pecho erguido y mirando hacia delante.
- Mantén la pelota en el frente de tu pecho.
- Con tu mano izquierda, pasa el balón debajo de tu muslo derecho y luego agarra el balón con tu mano derecha. El balón debe seguir una trayectoria similar a la de un 8.
- Realiza una zancada explosiva con la punta de los pies, llevando la pierna derecha hacia atrás y la pierna izquierda hacia adelante.
- Mantén tu cuerpo estable
- Transfiere el balón entre piernas de un lado a otro, manteniendo la estabilidad del balón.
- Repite tan rápido te sea posible, durante 30 segundos.
- Realiza de 15 a 20 repeticiones o hasta que el movimiento pueda ser efectuado sin dificultad.

Viernes

Es momento de realizar una rutina propia en la que puedas incorporar ejercicios que completen 15 minutos de entrenamiento.

Recuerda estar en un espacio adecuado, hidratarte correctamente, estar con ropa y calzado adecuado.