

Voy a realizar una pequeña valoración con respecto a los cursos anteriores y los varemos de puntuación sobre los resultados de las pruebas físicas.

Abdominales (F. Resistencia):

En esta prueba he bajado un poco con respecto al curso anterior, pero sigo mi línea habitual ya que en el curso anterior tuve 43,45 repeticiones y este año he conseguido realizar 41, un número que no tiene mala valoración si observamos los varemos de puntuación con respecto a mi edad.

Salto (F. Velocidad):

Esta es una de las pruebas en la que he de poner mucho hincapié ya que soy muy irregular llegando a alcanzar los 2,04m. el pasado curso y en este bajar a 1,80m.

Lanzamiento (F. Velocidad):

Es una de las pruebas en las que he conseguido mantenerme ya el bajar de 8,85m. a 6,20m. es debido al cambio de peso del balón medicinal ya que el anterior pesaba 3Kg y el actual pesa 5Kg.

Flexibilidad:

Es la prueba que peor se me da ya que cometo el error de no darle demasiada importancia, llegando a alcanzar una distancia máxima de 32cm.

50 Metros:

Esta es una de las pruebas en la que he conseguido ir mejorando con el tiempo, pasando de 7,40s a 6,84s.

1500 Metros:

Es la más dura de las pruebas y al ser una distancia larga mis tiempos oscilan entre los 30s el mejor del más lento, siendo éstos 6,42min y 7,09min.

En la actualidad me encuentro realizando deporte dentro del club de baloncesto C.B. Totana.

Nuestros entrenamientos no son muy variados teniendo 4 días de entrenamiento a la semana y un día en el cual se juega un partido de competición.

Los entrenamientos están divididos en dos secciones:

- Preparación física; tenemos un día a la semana (alrededor de 1h 30m) y en este entrenamiento solemos trabajar la resistencia (aeróbica y anaeróbica). También le damos una especial importancia en estos entrenamientos a la velocidad y fuerza, introduciendo en algunos momentos ejercicios de flexibilidad.
- Entrenamientos específicos; son tres días a la semana (1h 30m cada uno) y en ellos se trabajan todos los gestos técnicos característicos de este deporte, como desplazamientos en defensa, técnica de bote, estrategia de juego, etc.

Por último me gustaría destacar con respecto a mi situación personal una dificultad que tengo para realizar los ejercicios de resistencia en determinadas épocas del año debido a un problema alérgico.

Con respecto a las marcas anteriores y las sesiones que tengo para mejorarlas he diseñado la siguiente tabla de marcas como objetivo:

Objetivo Marca Anterior

Abdominales----- 48rp.----- 41rp.

Salto----- 2,05m.----- 1,80m.

Lanzamiento----- 6,30m.----- 6,20m.

Flexibilidad----- 33cm.----- 31cm.

Velocidad----- 6,60s.----- 6,84s.

Resistencia----- 6,55min.----- 7,07min.

DINÁMICO (Tiempo de duración 5 minutos)

- Trotando hacia delante realizamos círculos (lo más amplios posibles) con los brazos moviéndolos en un principio hacia delante y luego hacia detrás. **1min.** (30s cada uno).
- Subir las rodillas lo más alto que se pueda mientras se sigue trotando. **30s.**
- Ahora se suben los talones lo más alto posible. **30s.**
- Seguimos trotando y estiramos un brazo hacia delante y el otro hacia detrás cambiando sucesivamente el brazo adelantado por la posición del atrasado y viceversa. **30s.**
- Abrimos y cerramos los brazos. **30s.**
- Desplazamiento lateral utilizando ambas piernas. **1min.** (30s cada pierna).
- Andando nos desplazamos con la punta de los pies y posteriormente cambiamos a los talones. **30s.** (15s cada uno).
- Seguimos andando nos desplazamos con el lateral exterior y posteriormente cambiamos al interior. **30s.** (15s cada uno).

ESTÁTICO (Tiempo de duración 7 minutos)

- De pie movimiento del cuello de derecha a izquierda. **15s.**
- De pie movimiento del cuello de arriba hacia abajo. **15s.**
- De pie movimiento circular del cuello (se realiza lentamente). **30s.** (una vuelta para cada lado).
- De pie rodeamos el cuello con el brazo izquierdo y empujamos hacia delante con el derecho, posteriormente se hace lo mismo con el brazo contrario. **30s.** (15s cada uno).
- De pie pasamos el brazo derecho por detrás de la cabeza y con el izquierdo empujamos hacia abajo, repetimos con el otro brazo. **30s.** (15s cada uno).
- De pie estiramos los brazos hacia delante y entrelazamos los dedos de ambas manos empujando hacia delante todo lo que se pueda. **15s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las palmas de las manos mirándonos la punta de los dedos y empujamos hacia nosotros. **15s.**
- De pie realizamos movimientos circulares con las muñecas. **30s.** (15s cada uno).
- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- Sentado estiramos las piernas e intentar coger la punta de los pies. **15s.**
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie con las piernas abiertas bajamos al pie derecho y luego al izquierdo. **30s.** (15s cada uno).

- De pie realizamos movimientos circulares con las rodillas. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).

SESIÓN I

Calentamiento general

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series: 1.** **T. Descanso: no.**

Resistencia

- 10 minutos de carrera continua.
- 2 minutos corriendo 60%.
- 10 carrera continua.

Estiramientos

- Dejamos los brazos relajados y realizamos pequeños golpes en seco al aire con las manos. **15s.**
- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN II

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Abdominales

- Hacer 2 series de 15 abdominales con **30s.** de descanso.
- Realizar abdominales subiendo los pies en lo alto de un banco. **Serie: 15rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Hacer abdominales y cuando llegamos arriba giramos la cadera hacia un lado. **Serie: 15rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas echándonos hacia atrás, estirando los brazos y sujetando un balón medicinal. Posteriormente bajamos hacia delante. **Serie: 10rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**

- Realizar abdominales subiendo las rodillas a la vez que los codos. **Serie: 10rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar la misma serie de dorsales que de abdominales.

Calentamiento específico de velocidad

- Trotando, hay que subir las rodillas arriba. **30s.**
- Trotando subir talones al glúteo. **30s.**
- Carrera lateral. **30s.** (15s. cada pierna)
- Realizar progresiones. **1min.**
- Realizar progresiones alargando la zancada. **1min.**

Velocidad

- Realizar ejercicios de flexibilidad:

1. Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) **N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

2. De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

3. De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

4. Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

5. Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **N° de series: 1. T. Descanso: no.**

- Realizar pequeñas salidas a gran velocidad. **2min.**
- Carrera de 50m. **Serie: 2rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Carrera de 100m. **Serie: 1rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espaldaras hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espaldaras, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espaldaras e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 1. T. Descanso: no.

SESIÓN III

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Lanzamiento

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerzas con las manos. **Serie: 10rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de frente a las espalderas, estiramos los brazos cogiéndonos a ellas y nos dejamos caer volviendo después a la posición inicial. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar flexiones. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 10rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos colgamos de las espalderas agarrados de las manos y subimos formando un ángulo recto entre los hombros y el antebrazo. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

Salto

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar multisaltos. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 10rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las manos en el suelo y estiramos una pierna, a continuación estiramos una pierna y luego la otra. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos tumbamos boca abajo y doblamos las rodillas con las piernas juntas sujetando un balón. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizamos saltos con los pies juntos manteniéndonos en el mismo lugar. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Cogiendo el balón medicinal estamos de pie y tenemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello nos levantamos poniéndonos de puntillas. **Serie: 10rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).

- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN IV

Calentamiento general

Calentamiento específico de velocidad

- Trotando, hay que subir las rodillas arriba.**30s.**
- Trotando subir talones al glúteo.**30s.**
- Carrera lateral.**30s.** (15s. cada pierna)
- Realizar progresiones.**1min.**
- Realizar progresiones alargando la zancada.**1min.**

Velocidad

- Realizar ejercicios de flexibilidad:

1. Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.

2. De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.

3. De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.

4. Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.

5. Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series:** 1. **T. Descanso:** no.

- Realizar pequeñas salidas a gran velocidad. **2min.**
- Carrera de 50m. **Serie:** 1rp. **Nº de series:** 4. **T. Descanso:** 30s.
- Carrera de 100m. **Serie:** 1rp. **Nº de series:** 3. **T. Descanso:** 30s.

Resistencia

14 minutos de carrera continua.

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie:** 30s. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.

- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos. **Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 1. T. Descanso: no.

SESIÓN V

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**

- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Salto

- Nos cogemos a las espaldas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 10rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar multisaltos. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las manos en el suelo y estiramos una pierna, a continuación estiramos una pierna y luego la otra. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos tumbamos boca abajo y doblamos las rodillas con las piernas juntas sujetando un balón. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizamos saltos con los pies juntos manteniéndonos en el mismo lugar. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Cogiendo el balón medicinal estamos de pie y tenemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello nos levantamos poniéndonos de puntillas. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

Resistencia

14 minutos de carrera continua.

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN VI

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**

- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Lanzamiento

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 10rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerzas con las manos. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de frente a las espalderas, estiramos los brazos cogiéndonos a ellas y nos dejamos caer volviendo después a la posición inicial. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar flexiones. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos colgamos de las espalderas agarrados de las manos y subimos formando un ángulo recto entre los hombros y el antebrazo. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **N° de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. **N° de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos. **Serie: 15s.** **N° de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**
- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. **N° de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **N° de series: 1.** **T. Descanso: no.**

SESIÓN VII

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp.** **N° de series: 2.** **T. Descanso: 30s.** **Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Abdominales

- Hacer 2 series de **20** abdominales con **30s.** de descanso.
- Realizar abdominales subiendo los pies en lo alto de un banco. **Serie: 20rp.** **N° de series: 2.** **T. Descanso: 30s.**
- Hacer abdominales y cuando llegamos arriba giramos la cadera hacia un lado. **Serie: 20rp.** **N° de series: 2.** **T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas echándonos hacia atrás, estirando los brazos y sujetando un balón medicinal. Posteriormente bajamos hacia delante. **Serie: 15rp.** **N° de series: 2.** **T. Descanso: 30s.**
- Realizar abdominales subiendo las rodillas a la vez que los codos. **Serie: 15rp.** **N° de series: 2.** **T. Descanso: 30s.**
- Realizar la misma serie de dorsales que de abdominales.

Calentamiento específico de velocidad

- Trotando, hay que subir las rodillas arriba. **30s.**

- Trotando subir talones al glúteo.**30s.**
- Carrera lateral.**30s.** (15s. cada pierna)
- Realizar progresiones.**1min.**
- Realizar progresiones alargando la zancada.**1min.**

Velocidad

- Realizar ejercicios de flexibilidad:

1. Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) **Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.**

2. De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

3. De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

4. Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

5. Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series: 1. T. Descanso: no.**

- Realizar pequeñas salidas a gran velocidad. **2min.**
- Carrera de 50m. **Serie: 2rp. Nº de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Carrera de 100m. **Serie: 1rp. Nº de series: 4. T. Descanso: 30s.**
- 1 vuelta al campo al máximo de velocidad.

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN VIII

Calentamiento general

Resistencia

20 minutos de carrera continua

Calentamiento específico de velocidad

- Trotando, hay que subir las rodillas arriba.**30s.**
- Trotando subir talones al glúteo.**30s.**
- Carrera lateral.**30s.** (15s. cada pierna)
- Realizar progresiones.**1min.**
- Realizar progresiones alargando la zancada.**1min.**

Velocidad

- Realizar ejercicios de flexibilidad:

1. Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

2. De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

3. De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

4. Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

5. Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series: 1.** **T. Descanso: no.**

- Realizar pequeñas salidas a gran velocidad. **2min.**
- Carrera de 50m. **Serie: 2rp.** **Nº de series: 4.** **T. Descanso: 30s.**
- Carrera de 100m. **Serie: 1rp.** **Nº de series: 5.** **T. Descanso: 30s.**
- 1 vuelta al campo al máximo de velocidad.

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**

- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN IX

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Salto

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar multisaltos. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las manos en el suelo y estiramos una pierna, a continuación estiramos una pierna y luego la otra. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos tumbamos boca abajo y doblamos las rodillas con las piernas juntas sujetando un balón. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizamos saltos con los pies juntos manteniéndonos en el mismo lugar. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Cogiendo el balón medicinal estamos de pie y tenemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello nos levantamos poniéndonos de puntillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que

arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos. **Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 1. T. Descanso: no.

SESIÓN X

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Lanzamiento

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerzas con las manos. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de frente a las espalderas, estiramos los brazos cogiéndonos a ellas y nos dejamos caer volviendo después a la posición inicial. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar flexiones. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos colgamos de las espalderas agarrados de las manos y subimos formando un ángulo recto entre los hombros y el antebrazo. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Tumbado boca abajo ponemos los brazos en cruz, los levantamos y mantenemos. **Serie: 15rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN XI

Calentamiento general

Resistencia

10 minutos de carrera continua.

3 minutos carrera continúa.

10 minutos de carrera continúa.

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos. **Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 1. T. Descanso: no.

SESIÓN XII

Calentamiento general

Calentamiento específico de velocidad

- Trotando, hay que subir las rodillas arriba. **30s.**
- Trotando subir talones al glúteo. **30s.**
- Carrera lateral. **30s.** (15s. cada pierna)

- Realizar progresiones. **1min.**
- Realizar progresiones alargando la zancada. **1min.**

Velocidad

- Realizar ejercicios de flexibilidad:

1. Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

2. De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

3. De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

4. Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 15s.**

5. Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series: 1.** **T. Descanso: no.**

- Realizar pequeñas salidas a gran velocidad. **2min.**
- Carrera de 50m. **Serie: 2rp.** **Nº de series: 4.** **T. Descanso: 30s.**
- Carrera de 100m. **Serie: 1rp.** **Nº de series: 5.** **T. Descanso: 30s.**
- 1 vuelta al campo al máximo de velocidad.

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp.** **Nº de series: 2.** **T. Descanso: 30s.** **Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Abdominales

- Hacer 2 series de **20** abdominales con **30s.** de descanso.
- Realizar abdominales subiendo los pies en lo alto de un banco. **Serie: 20rp.** **Nº de series: 3.** **T. Descanso: 30s.**
- Hacer abdominales y cuando llegamos arriba giramos la cadera hacia un lado. **Serie: 20rp.** **Nº de series: 3.** **T. Descanso: 30s.**

- Nos ponemos de rodillas echándonos hacia atrás, estirando los brazos y sujetando un balón medicinal. Posteriormente bajamos hacia delante. **Serie: 15rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Realizar abdominales subiendo las rodillas a la vez que los codos. **Serie: 15rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Realizar la misma serie de dorsales que de abdominales.

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN XIII

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Salto

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar multisaltos. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las manos en el suelo y estiramos una pierna, a continuación estiramos una pierna y luego la otra. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

- Nos tumbamos boca abajo y doblamos las rodillas con las piernas juntas sujetando un balón. **Serie:** 25rp. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.
- Realizamos saltos con los pies juntos manteniéndonos en el mismo lugar. **Serie:** 25rp. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.
- Cogiendo el balón medicinal estamos de pie y tenemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello nos levantamos poniéndonos de puntillas. **Serie:** 20rp. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie:** 30s. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. Nº de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos. **Serie:** 15s. **Nº de series:** 2. **T. Descanso:** 15s.
- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series: 1.** **T. Descanso: no.**

SESIÓN XIV

Calentamiento general

Resistencia

25 minutos de carrera continua.

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Lanzamiento

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 20rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerzas con las manos. **Serie: 20rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de frente a las espalderas, estiramos los brazos cogiéndonos a ellas y nos dejamos caer volviendo después a la posición inicial. **Serie: 25rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar flexiones. **Serie: 25rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos colgamos de las espalderas agarrados de las manos y subimos formando un ángulo recto entre los hombros y el antebrazo. **Serie: 20rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Tumbado boca abajo ponemos los brazos en cruz, los levantamos y mantenemos. **Serie: 20rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s.**

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).

- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN XV

Calentamiento general

Calentamiento específico de velocidad

- Trotando, hay que subir las rodillas arriba.**30s.**
- Trotando subir talones al glúteo.**30s.**
- Carrera lateral.**30s.** (15s. cada pierna)
- Realizar progresiones.**1min.**
- Realizar progresiones alargando la zancada.**1min.**

Velocidad

- Realizar ejercicios de flexibilidad:

1. Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) **Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.**

2. De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

3. De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

4. Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

5. Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series: 1. T. Descanso: no.**

- Carrera de 50m. **Serie: 2rp. Nº de series: 4. T. Descanso: 30s.**
- Carrera de 100m. **Serie: 1rp. Nº de series: 5. T. Descanso: 30s.**
- 1 vuelta al campo al máximo de velocidad.

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**

- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Abdominales

- Hacer 2 series de 20 abdominales con **30s.** de descanso.
- Realizar abdominales subiendo los pies en lo alto de un banco. **Serie: 20rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Hacer abdominales y cuando llegamos arriba giramos la cadera hacia un lado. **Serie: 20rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas echándonos hacia atrás, estirando los brazos y sujetando un balón medicinal. Posteriormente bajamos hacia delante. **Serie: 15rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Realizar abdominales subiendo las rodillas a la vez que los codos. **Serie: 15rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Realizar la misma serie de dorsales que de abdominales.

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN XVI

Calentamiento general

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos. **Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 1. T. Descanso: no.

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Salto

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

- Realizar multisaltos. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las manos en el suelo y estiramos una pierna, a continuación estiramos una pierna y luego la otra. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos tumbamos boca abajo y doblamos las rodillas con las piernas juntas sujetando un balón. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizamos saltos con los pies juntos manteniéndonos en el mismo lugar. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Cogiendo el balón medicinal estamos de pie y tenemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello nos levantamos poniéndonos de puntillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN XVII

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Lanzamiento

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerzas con las manos. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de frente a las espalderas, estiramos los brazos cogiéndonos a ellas y nos dejamos caer volviendo después a la posición inicial. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar flexiones. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos colgamos de las espalderas agarrados de las manos y subimos formando un ángulo recto entre los hombros y el antebrazo. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Tumbado boca abajo ponemos los brazos en cruz, los levantamos y mantenemos. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

Abdominales

- Hacer 2 series de 20 abdominales con 30s. de descanso.
- Realizar abdominales subiendo los pies en lo alto de un banco. **Serie: 20rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Hacer abdominales y cuando llegamos arriba giramos la cadera hacia un lado. **Serie: 20rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas hechándonos hacia atrás, estirando los brazos y sujetando un balón medicinal. Posteriormente bajamos hacia delante. **Serie: 15rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Realizar abdominales subiendo las rodillas a la vez que los codos. **Serie: 15rp. N° de series: 3. T. Descanso: 30s.**
- Realizar la misma serie de dorsales que de abdominales.

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN XVIII

Calentamiento general

Calentamiento específico de velocidad

- Trotando, hay que subir las rodillas arriba.**30s.**
- Trotando subir talones al glúteo.**30s.**
- Carrera lateral.**30s.** (15s. cada pierna)
- Realizar progresiones.**1min.**
- Realizar progresiones alargando la zancada.**1min.**

Velocidad

- Realizar ejercicios de flexibilidad:

1. Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) **Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.**

2. De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

3. De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

4. Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. Nº de series: 2. T. Descanso: 15s.

5. Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) **Nº de series: 1. T. Descanso: no.**

- Carrera de 50m. **Serie: 2rp. Nº de series: 4. T. Descanso: 30s.**
- Carrera de 100m. **Serie: 1rp. Nº de series: 5. T. Descanso: 30s.**
- 1 vuelta al campo al máximo de velocidad.

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. Nº de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Salto

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a

la altura del pecho. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

- Realizar multisaltos. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las manos en el suelo y estiramos una pierna, a continuación estiramos una pierna y luego la otra. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos tumbamos boca abajo y doblamos las rodillas con las piernas juntas sujetando un balón. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizamos saltos con los pies juntos manteniéndonos en el mismo lugar. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Cogiendo el balón medicinal estamos de pie y tenemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello nos levantamos poniéndonos de puntillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).

SESIÓN XIX

Calentamiento general

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Salto

- Nos cogemos a las espaldas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar multisaltos. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de rodillas apoyando las manos en el suelo y estiramos una pierna, a continuación estiramos una pierna y luego la otra. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos tumbamos boca abajo y doblamos las rodillas con las piernas juntas sujetando un balón. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Realizamos saltos con los pies juntos manteniéndonos en el mismo lugar. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Cogiendo el balón medicinal estamos de pie y tenemos el balón sujeto detrás de nuestro cuello nos levantamos poniéndonos de puntillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**

Resistencia

25 minutos de carrera continua.

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s. (15s cada dirección).**
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s. (15s cada pierna).**
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s. (15s cada uno).**
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s. (15s cada dirección).**
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s. (15s cada dirección).**
- Estirar los gemelos **30s. (15s. cada pierna).**

SESIÓN XX

Calentamiento general

Flexibilidad

- Tumbado boca abajo, nos apoyamos con las manos y elevamos el pecho todo lo que se pueda, bajamos y subimos de nuevo. **Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Tumbado boca arriba, nos cogemos las rodillas y las pegamos al pecho, al mismo tiempo que arqueamos la espalda y tocamos con la cabeza en las rodillas. Nos soltamos y lo volvemos a realizar.

Serie: 30s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos agarramos con las manos a las espalderas hasta quedar colgado y mantenerse inmóvil.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos sentamos delante de las espalderas, estiramos los brazos hacia atrás y nos agarramos a las espalderas e intentamos levantarnos curvando la espalda hacia atrás una vez en pie.

Serie: 15s. N° de series: 2 T. Descanso: 15s.

- Adelantamos una pierna flexionando la rodilla en forma de ángulo recto mientras que estiramos la pierna trasera apoyando la punta del pie. Cambiamos a la otra pierna.

Serie: 30s. (15s.cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos tumbamos boca arriba con la espalda recta flexionando lentamente una de las piernas, mientras que con la otra pasándola por encima de esta le empujamos hacia abajo.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie abrimos las piernas todo lo que podamos y aguantamos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- De pie adelantamos una pierna mientras que se atrasa la otra y abrimos todo lo que podamos. **Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.**
- Nos sentamos encima de los tobillos y levantamos haciendo fuerza con los tobillos y las manos.

Serie: 15s. N° de series: 2. T. Descanso: 15s.

- Nos cogemos una pierna por detrás nuestro y tiramos hacia arriba. Posteriormente cambiamos de pierna.

Serie: 30s. (15s. Cada pierna) N° de series: 1. T. Descanso: no.

Calentamiento específico de fuerza

- Realizar 10 flexiones. **30s.**
- Realizar 10 abdominales y 10 dorsales. **1min.**
- Realizar 2 series de 5 multisaltos. **1min.**
- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerza con las manos. **Serie: 5rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s. Total: 1min.**
- Realizar 5 sentadillas. **30s.**
- Realizar 2 series de 10 saltos mediante la fuerza de los tobillos. **1min.**

Lanzamiento

- Nos cogemos a las espalderas hasta quedar completamente colgados de ellas y elevamos las rodillas a la altura del pecho. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

- Nos sentamos delante de un banco y apoyamos las manos en él, posteriormente nos levantamos haciendo fuerzas con las manos. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos ponemos de frente a las espalderas, estiramos los brazos cogiéndonos a ellas y nos dejamos caer volviendo después a la posición inicial. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar flexiones. **Serie: 25rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Realizar sentadillas. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Nos colgamos de las espalderas agarrados de las manos y subimos formando un ángulo recto entre los hombros y el antebrazo. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**
- Tumbado boca abajo ponemos los brazos en cruz, los levantamos y mantenemos. **Serie: 20rp. N° de series: 2. T. Descanso: 30s.**

Estiramientos

- De pie abriendo las piernas a la altura de los hombros realizamos movimientos circulares con la cadera. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie abrimos las piernas y bajamos al centro. **15s.**
- De pie nos cogemos el pie izquierdo por delante y tiramos hacia arriba, luego cambiamos de pierna. **30s.** (15s cada pierna).
- De pie nos cogemos el pie derecho y tiramos hacia arriba por nuestra espalda. **30s.** (15s cada uno).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie izquierdo. **30s.** (15s cada dirección).
- De pie realizamos movimientos circulares con el pie derecho. **30s.** (15s cada dirección).
- Estirar los gemelos **30s.** (15s. cada pierna).