

CIRCUITO 9 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. PREVENTIVOS

Entrenador: Pau Puig
Preparador Físico: Txema Vela
Bàdminton

EJERCICIO 1



PECT-BRAZOS

Trabajo : De pie a 60cm de la pared (aprox), apoyo de ambas manos, realizar flexion y extension de brazos hacia la pared, manteniendo piernas estiradas.
16Rep

EJERCICIO 2



PECTORAL

Trabajo : Posicion prono, apoyo de palmas manos y puntas pies. Impulsión- extensión de brazos, giro de cadera con extensión de uno de los brazos, mantener 3"
8Rep hacia cada lado

EJERCICIO 3



BICEPS+TRICEPS

Trabajo : Apoyo de manos en silla o taburete, por detrás, brazos angulo 90°. Piernas flexionadas. Estirar y encoger brazos.
10Rep

EJERCICIO 4



PECT-BRAZOS

Trabajo : Tendid@s supino, piernas flex con apoyo de plantas en el suelo. Una botella de agua en cada mano. Realizar flexiones-extensiones de brazos desde la altura del pecho.
12Rep.

EJERCICIO 5



GLUTEOS

Trabajo : Tendid@s lateral en suelo, realizar abduccion de cadera, separando pierna libre en sentido lateral, hacia arriba, mantener 3".
10Rep cada pierna.

EJERCICIO 6



ABD + GLUTEOS

Trabajo : Posicion supino, rodillas flex y pies apoyados en suelo. Brazos extendidos y en cruz. Elevar la pelvis hacia el techo, al llegar al limite, subir una pierna flex y mantener 3".
8Rep cada pierna.

EJERCICIO 7



ABDOMINALES

Trabajo : Posicion prono, apoyo de antebrazos en suelo, piernas estiradas y apoyo en puntas de los pies. **Mantener posicion durante 45".**

EJERCICIO 8



ABD. TRANSVERSOS

Trabajo : Tendid@s supino con piernas juntas y levantadas, brazos en suelo, abiertos en cruz. Dejarlas caer (ambas) hacia un lado "sujetando", han de quedarse a un palmo del suelo. **10Rep**

EJERCICIO 9



ABDOMINALES

Trabajo : Sentad@s en suelo, piernas semiflex y levantadas un palmo del suelo. Con un lastre entre las manos (2kg aprox), realizar giros de tronco hacia ambos lados de las piernas.
10Rep hacia cada lado.

EJERCICIO 10



CUAD+ISQUIOS

Trabajo : En posicion vertical con un lastre en manos (2kg aprox). Bajar tronco, al tiempo que una pierna asciende hacia atrás, no flexionar piernas. Aguantar 3" en posicion.
10Rep (con cada pierna)

EJERCICIO 11



GEMELOS

Trabajo : Impulsiones en el sitio, con una pierna, ir alternando pierna de impulsión en cada salto. Amortiguacion con pierna contraria.
10Rep con cada pierna

EJERCICIO 12



CUAD + ISQUIOS

Trabajo : Hacer Maxi-Zancada y bajar tronco, hasta tocar el suelo con mano contraria de la pierna de ataque. Mantener posicion 5".
8Rep (cada pierna).

EJERCICIO 13



ISQUIOS

Trabajo : Sentad@s en suelo, piernas abiertas, sin flexion de rodillas. Inclinar tronco con los dos brazos juntos, en direccion a la punta de un pie, despues al contrario.
8Rep hacia cada lado

EJERCICIO 14



CUADRI + ISQUIOS

Trabajo : En semiflexion, con piernas bastante abiertas, flexionar la rodilla de un lado y bajar sobre ella hasta hacer una sentadilla lateral, la otra pierna permanece estirada.
8Rep hacia cada lado.

EJERCICIO 15



CUAD + GLUTEOS

Trabajo : "En cuclillas", con las manos cogidas detrás de la nuca. Caminar 10 pasos sin perder la posicion de flexion.
10pasos

EJERCICIO 16



CERVICALES

Trabajo : Realizar movimientos circulares del cuello, en un sentido y el contrario. // Giros de cuello en todas las direcciones, forzando un poco la postura. Frontal, Lateral, hacia atrás. Velocidad de movimiento lenta. **2 reps de cada**

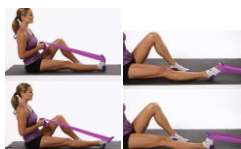
EJERCICIO 17



CERVIC. ISOMETRIC

Trabajo : "Empujar" con la cabeza, oponiendo la o las manos en resistencia a la cabeza, mantener el empuje durante 5". (1 frontal, 2 laterales, 1 occipital)
1Rep en cada direccion.

EJERCICIO 18



TOBILLOS

Trabajo : Sentad@s en suelo con elastico. Tensionar goma pasada por debajo de la punta del pie, estirar y encoger, despues poner goma alreves, en la posicion inversa, mismos movimientos. **8 reps de cada con cada pie.**

INSTRUCCIONES

Se puede hacer todo el circuito seguido con descanso de 3 minutos entre vuelta y vuelta o repetir el mismo ejercicio las veces que toque con 30-60 seg. De descanso entre serie y serie.