

## 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**

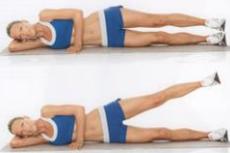
### EJERCICIO 4



#### 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.