

# Entrenamiento en casa

---

## **Lunes 16-3 Miércoles 18-3 Viernes 20-3**

Lunes 23-3 Miércoles 25-3 Viernes 27-3

### Lunes 16 y 23

#### **Trabajo de Zona media a través de 3 ejercicios.**

Plancha Alta entre 30 y 45 segundos

Plancha alta dinámica tocando hombros cantidad 30 segundos

Plancha alta con flexiones de rodilla 20 segundos

#### **Trabajo de piernas a través de 3 ejercicios.**

Estocadas a una pierna y a la otra 10 con cada pierna o 15 segundos

Estocadas con salto y coordinación 10 a cada pierna o 15 segundos

Estocada fija, 15 segundos por pierna

***4 series de cada ejercicio con un descanso entre serie y serie de 3 minutos***

### Miércoles 18 y 25

#### **Trabajo de tren superior en 3 ejercicios de flexiones.**

Flexiones brazos abiertos entre 10 y 20

Flexiones brazos cerrados entre 10 y 20

Flexiones inclinadas entre 10 y 20

#### **Trabajo de piernas a través de 3 ejercicios.**

Sentadillas clásicas cantidad 15

Sentadillas con salto cantidad 10

Gemelos ( caminata con elevación de gemelos) 20 a cada pierna

***4 series de cada ejercicio con un descanso entre serie y serie de 3 minutos.***

***En Esta rutina los ejercicios son intercalados, ósea uno de flexiones y uno de piernas.***

Viernes 20 y 27

**Trabajo aeróbico de 15 minutos entre los diferentes movimientos.**

Articulación de tobillos

Talones a la cola

Coordinación lateral

Rodillas al pecho

Movilidad de brazos

Abro y cierro piernas con pequeños saltos coordinando

**Trabajo de zona media abdominales y plancha**

Elevaciones de piernas cantidad 20

Abdominales cortos cantidad 20 a 30

Plancha baja con apertura de piernas

Abdominales oblicuos 10 a cada lado

***Entre 12 y 15 minutos de lo aeróbico combinado + 6 series de cada ejercicio con un descanso entre serie y serie de 2 a 3 minutos.***

A todo esto le sumamos videos sobre trabajos tácticos y/o movimientos que venimos entrenando durante estos años que son muy importantes, para luego poder llevar a cabo nuestra idea de juego.

También conversamos y debatimos a través de charlas individuales y/o grupales para seguir en contacto, realizar la rutina y no desviarnos del compromiso y de la responsabilidad que tomamos.