



SESIÓN DE BALÓN MEDICINAL Y SALTO.

+ SESIÓN N° 45

+ FECHA: 31/08/2022

✓ OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Continuar el trabajo de resistencia aeróbica.
- Ejercicios específicos de salto y balón medicinal para mejorar salto y lanzamiento de balón.

1.- Ejercicio Calentamiento.

- Carrera Continua durante 30 minutos a intensidad moderada - baja.
- Al finalizar estiramiento de todos los grupos musculares de tren inferior.
- 4 progresivos de 50 metros al 75 - 80% de menos a más.
- 4 progresivos de 50 metros al 90 - 100% de menos a más.

2.- Ejercicios de balón medicinal:

1. Nos colocamos como si fuéramos a lanzar el balón con brazos arriba extendido y realizamos giros de cintura a un lado y a otro.
2. Igual que el anterior pero cogemos el balón con las manos arriba como si fuéramos a lanzarlo y realizamos giros de cintura a un lado y a otro.
3. Sin balón, realizamos el patrón motriz de lanzamiento inclinando hacia atrás todo lo que podemos y llegando hacia adelante todo lo que podamos, muy importante realizar el ejercicio con rango completo de

movimiento y ponernos de puntilla cuando estamos completamente arqueados atrás para ganar más arqueado y más rango de movimiento (mirar video en plataforma que lo explica bien).

4. Igual que el anterior pero con balón.

5. Lanzamos el balón fuertemente contra el suelo desde la cabeza.

6. Lanzamos el balón 3 - 5 veces. Medimos el lanzamiento.

7. Lanzamos el balón poniendo delante de la cabeza una pica o algo similar para que el balón pase por encima de la pica.

OBSERVACIONES PARA MEJORAR EL LANZAMIENTO:

1.- Procurar no quedarse clavado atrás al final del arqueado, perdemos fuerza e impulso, esa parte del rango de movimiento hay que pasarlo lo más rápido posible para poder aprovechar al máximo el impulso.

2.- Soltar el balón un poco antes de llegar a la altura de la cabeza, procurando que el lanzamiento salga lo más rápido posible y con un ángulo de 45°.

3.- Aunque hayamos soltado el balón continuar el rango de movimiento hasta el final, finalización completa del gesto técnico ayuda también a que el balón llegue más lejos.

3.- Ejercicios de salto:

- 1.- Hacemos tres saltos normales. Nos medimos la marca.
- 2.- Nos colocamos de rodilla en el suelo de un salto nos ponemos de pie y realizamos tres saltos hacia adelante como en la prueba 5 repeticiones.
3. Igual pero con tres obstáculos si podemos subiendo la altura de los obstáculos progresivamente.
4. En un escalón alto de un metro más o menos trabajo de pliometría, salto a pie juntos subo, salto a pies juntos bajo, seguido diez veces por dos.
5. Sentadilla con peso en los hombros termino con punteras arriba. 10 repeticiones x 2.
6. Sentadilla con peso pero ahora con salto arriba. 10 repeticiones x 2.
- 7.- Saltos con goma a la cintura. 10 repeticiones.
- 8.- Lounge cuádriceps en el sitio 10 por pierna.
9. Tumbados elevaciones de glúteo dos piernas. 10 x 2.
- 10 Tumbados elevaciones de glúteo primero una pierna luego otra. 10 repeticiones por pierna.

FINALIZAMOS EL ENTRENAMIENTO CON ESTIRAMIENTOS

OHANA-POL
respolicianacional@oh

2021/22-Todas las

S POLICIA