



SESIÓN DE BALÓN MEDICINAL Y SALTO.

+ SESIÓN N° 57

+ FECHA: 14/09/2022

✓ 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 10 -15 minutos a intensidad moderada - baja.
- Al finalizar estiramiento de todos los grupos musculares de tren inferior.

2.- Ejercicios de salto:

1.- En el sitio multisaltos x 10 repeticiones:

- a pies juntos adelante y atrás,
- a pies juntos izquierda y derecha,
- a pies juntos abro y cierro.
- pata coja adelante y atrás, pata coja izquierda y derecha.

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.

