



SESIÓN DE FUERZA TREN SUPERIOR.

- CALENTAMIENTO 40 MINUTOS DE CARRERA CONTINUA.

1.- TRABAJO DE TREN SUPERIOR:

1.1 HOMBROS. (Repeticiones 2 x 15, con 40 segundos de recuperación)

- Elevaciones laterales con mancuerna.
- Elevaciones frontales con mancuerna.

- Elevaciones al cielo (press militar).

- ESTIRAMIENTO HOMBROS.

1.2 BICEPS. . (Repeticiones 2 x 15, con 40 segundos de recuperación).

- Elevaciones con agarre palmas hacia arriba con mancuerna.
- Elevaciones con agarre martillo con mancuerna.
- Elevaciones con agarre palmas hacia abajo con mancuerna.
- ESTIRAMIENTO BICEPS.

1.3 PECHO. (Repeticiones 2 x 15, con 40 segundos de recuperación)

- **Flexiones: (2x10)**
 - brazos a la altura de los hombros
 - brazos abiertos más que los hombros
 - brazos pegados al pecho.
- Elevación de goma o mancuerna de cintura a pecho agarre con palmas hacia arriba.
- Descenso de goma o polea de hombro a cintura con agarre de palmas hacia abajo.
- ESTIRAMIENTO PECHO.

1.4. TRICEPS. (Repeticiones 2 x 15, con 40 segundos de recuperación).

- Triceps con goma por detrás de la cabeza como si lanzáramos el balón.

- Agarre sogá y apertura.
- Extensión-Flexión con sogá descenso a una mano alternando.
- ESTIRAMIENTO.

1.5. DORSAL. . (Repeticiones 3 x 10, con 40 segundos de recuperación + 1 en isométrico (manteniendo arriba sin movimiento)).

- Serrucho.
- Remo. Jalón polea al pecho
- ESTIRAMIENTO.

1.6 FINALIZAMOS LA SESIÓN CON VARIOS LANZAMIENTOS DEL BALÓN:

- AL SUELO.
- A LA PARED.
- LANZAMIENTO DESDE RODILLAS.
- LANZAMIENTO TUMBADOS BOCA ARRIBA COMO ABDOMINALES
- LANZAMIENTO COMO EN LA PRUEBA.
- **LOS QUE VAN A CASTUERA REALIZAMOS LA PRUEBA DE ABDOMINALES Y FLEXIONES UNA VEZ.**

- **FINALIZAMOS COMO 5 SALTOS COMO EN LA PRUEBA.**