

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE JUVENIL



## 1 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizar golpes (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		5 min
CIRCUITO 6 REPETICIONES				
Entre ejercicio y ejercicio 5s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
3	Sprint	En el sitio skipping y Sprint de 3s	7	
4	Sprint	Salida de 3 m. Alguien que maque la salida.	7	
5	Skipping	Correr en el sitio y subir las rodillas de una en una.	20	
6	Skipping	Correr en el sitio y subir los pies al culo de uno en uno.	20	
7	Saltos	Skipping en el sitio y cada 5s salto con las piernas juntas hasta el pecho.	10	
8	Carrera lateral	Carrera lateral (3m) y en cada extremo golpeo (sin pelota).	4 en cada extremo	
9	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		3 min
10	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE JUVENIL



## 2 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizar golpes (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		5 min
3	Golpeo de pelota	Golpear la pelota continuamente (pelota blanda, goma espuma, tenis...)		5 min
4	Golpeos de arriba	Golpear la pelota por encima de la cabeza (bolea), con ambas manos.		4 min
5	Hacer manos	Realizar un golpeo con el brazo estirado, cogiendo la pelota sin que golpee en ningún sitio. (pelota dura)	5 series de 5 pelotazos con cada mano	
CIRCUITO 6 REPETICIONES				
Entre ejercicio y ejercicio 5s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
6	Golpeos con equilibrio	Golpear la pelota continuamente, con ambas manos, y un pie en el aire		30 s
7	Zancada y golpeo	En el sitio realizara golpeo y cambiara los pies dando una zancada.		30 s
8	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, mientras haces sentadillas.		30 s
9	Golpeos con abdominales	Golpear la pelota continuamente contra la pared mientras haces abdominales.		30 s
10	Golpeos de puntería	Fijar un punto en la pared y intentamos darle continuamente.	2 (primero Dch y luego Izq)	30 s
11	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE JUVENIL



## 3 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizar golpes (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		5 min
CIRCUITO 6 REPETICIONES				
Entre ejercicio y ejercicio 5s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
3	Abdominales	Abdominales con los pies en el suelo.		20s
4	Abdominales	Abdominales con los pies en el aire.		20s
5	Plancha	Cuerpo totalmente recto.		30s
6	Plancha lateral	Nos colocamos lateralmente.	Una vez a cada lado	10s
7	Flexiones	En el suelo		20s
8	Lumbares	En el suelo subimos la pierna Dr y el brazo Iz, la siguiente al revés		20s
9	Sentadillas	Sentadillas		30 s
10	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizar golpes (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		3 min
11	Estirar			7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE JUVENIL



## 4 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizar golpes (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		5 min
3	Golpeo de pelota	Golpear la pelota continuamente (pelota blanda, goma espuma, tenis...)		5 min
4	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente. El que queráis		5 min
5	Hacer manos	Realizar un golpeo con el brazo estirado, cogiendo la pelota sin que golpee en ningún sitio. (pelota dura)	5 series de 5 pelotazos con cada mano	
CIRCUITO 6 REPETICIONES				
Entre ejercicio y ejercicio 5s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
6	Golpeos con equilibrio	Golpear la pelota continuamente, con ambas manos, y un pie en el aire.		30 s
7	Zancada y golpeo	En el sitio realizar un golpeo y cambiar los pies dando una zancada.		30 s
8	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, mientras haces sentadillas.		30 s
9	Golpeos con abdominales	Golpear la pelota continuamente contra la pared mientras haces abdominales.		30 s
10	Golpeos y tumbarse	Golpear la pelota continuamente contra la pared mientras te tumbas y te levantas		30 s
11	Golpeos de puntería	Fijamos un punto en la pared y intentamos darle continuamente.	2 (primero Dch y luego Izq)	30 s
12	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE JUVENIL



## 5 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizar golpes (sin pelota) con ambas manos. (Dr, Iz, ambas, ambas y salto)		5 min
CIRCUITO 6 REPETICIONES				
Entre ejercicio y ejercicio 5s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
3	Sprint	En el sitio skipping y Sprint de 3s	X 7	
4	Sprint	Marcar una línea de 2m. Primero pasar la pierna Dr hacia adelante, luego Iz, después retroceder la pierna Dr hacia atrás y luego la Iz, así continuamente hasta llegar al final de la línea (cada vez un poco más rápido, pero sin perder el control). Cuando llegue hará un sprint de 3 m hacia adelante.	X 7	
5	Subir escalón	Subir pierna Dch, luego Izq, bajar pierna Dch, luego Izq (cada vez un poco más rápido, pero sin perder el control).	X 15	
6	Salto	Juntar las piernas y realizar un salto hacia adelante con las piernas juntas.	X 5	
7	Carrera lateral	Carrera lateral (3m) y en cada extremo golpeo (sin pelota).	X 4	
8	Aerobic	Abrir piernas y brazos, salto y cerramos piernas y brazos		3 min
9	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo con ambas manos.		3 min
10	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE JUVENIL



## 6 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizar golpes (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		5 min
3	Golpeo de pelota	Golpear la pelota continuamente (pelota blanda, goma espuma, tenis...)		5 min
4	Hacer manos	Realizar un golpeo con el brazo estirado, cogiendo la pelota sin que golpee en ningún sitio. (pelota dura)	5 series de 5 pelotazos con cada mano	
CIRCUITO 6 REPETICIONES				
Entre ejercicio y ejercicio 5s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
5	Golpeos con equilibrio	Golpear la pelota continuamente, con ambas manos, y un pie en el aire.		30 s
6	Zancada y golpeo	En el sitio realizar un golpeo y cambiar los pies dando una zancada.		30 s
7	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, mientras haces sentadillas.		30 s
8	Golpeos con abdominales	Golpear la pelota continuamente contra la pared mientras haces abdominales.		30 s
9	Golpeos y tumbarse	Golpear la pelota continuamente contra la pared mientras te tumbas y te levantas		30 s
10	Golpeos de puntería	Fijamos un punto en la pared y intentamos darle continuamente.	2 (primero Dch y luego Izq)	30 s
11	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

**ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN  
CASA CATEGORIA DE JUVENIL**



**7 DIA**

**DESCANSO**