

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE INFANTILES Y CADETE



## 1 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos.		4 min
MINI CIRCUITIO (3X repeticiones)  Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
3	Sprint	En el sitio	5	
4	Sprint	Salida de 3 m. Alguien que maque la salida.	5	
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	Carrera lateral	Carrera lateral (3m) y en cada extremo golpeo (sin pelota).	4 en cada extremo	
8	Skipping	Correr en el sitio.		2 min
9	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE INFANTILES Y CADETE



## 2 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos.		4 min
3	Golpeo de pelota	Golpear la pelota continuamente (pelota blanda, goma espuma, tenis...)		4 min
4	Golpeos de arriba	Golpear la pelota por encima de la cabeza (bolea), con ambas manos.		3 min
5	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente. Ejemplo: 2 Golpeos Dch y 2 Golpeo Izq.		3 min
6	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente. Ejemplo: Golpeo Dch, bolea, Golpeo Izq y gancho.		3 min
7	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente que ellos mismos elijan		3 min
8	Golpeos con abdominales	Golpear la pelota continuamente contra la pared, haciendo abdominales (despacio)	3 (descanso de 10 s)	20s
9	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	
10	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE INFANTILES Y CADETE



## 3 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos.		4 min
MINI CIRCUITIO (3X repeticiones)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
3	Abdominales	Abdominales con los pies en el suelo.		15s
5	Abdominales	Abdominales con los pies en el aire.		15 s
4	Plancha	Cuerpo totalmente recto.		20 s
5	Plancha lateral	Nos colocamos lateralmente.	Una vez a cada lado	10 s
6	Flexiones	Con las manos apoyadas en una altura (silla)		15 s
7	Sentadillas	Sentadillas		20 s
8	Estirar			7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE INFANTILES Y CADETE



## 4 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		4 min
3	Golpeo de pelota	Golpear la pelota continuamente (pelota blanda, goma espuma, tenis...)		4 min
4	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente. Ejemplo: Golpeo Dch, bolea, golpeo Izq y gancho.		4 min
5	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente que ellos mismos elijan		4 min
6	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	
<p>MINI CIRCUITO (3 repeticiones)</p> <p>Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.</p>				
7	Golpeos con equilibrio	Golpear la pelota continuamente, con ambas manos, y un pie en el aire		20 s
8	Zancada y golpeo	En el sitio realizara golpeo y cambiara los pies dando una zancada.		20s
9	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, haciendo sentadillas (despacio).		20 s
10	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE INFANTILES Y CADETE



## 5 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		4 min
MINI CIRCUITO (3 REPETICIONES)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
3	Sprint	En el sitio skipping y Sprint de 3s	5	
4	Sprint	Marcar una línea de 2m. Primero pasar la pierna Dch hacia adelante, luego Izq, después retroceder la pierna Dch hacia atrás y luego la Izq, 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.	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).	15	
6	Salto	Juntar las piernas y realizar un salto hacia adelante con las piernas juntas.	5	
7	Carrera lateral	Carrera lateral (3m) y en cada extremo golpeo (sin pelota).	4 en cada extremo	
8	Skipping	Correr en el sitio.		2 min
9	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

# ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE INFANTILES Y CADETE



## 6 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		4 min
3	Golpeo de pelota	Golpear la pelota continuamente (pelota blanda, goma espuma, tenis...)		4 min
4	Bote pronto	Golpear la pelota rápidamente después del bote, al principio después del segundo bote para que les dé tiempo, cuando lo dominen podrán realizarlo al primer bote.		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	
MINI CIRCUITO (3 repeticiones)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
6	Zancada y golpeo	En el sitio realizara golpeo y cambiara los pies dando una zancada.		20s
7	Golpeo y paso lateral	Golpear la pelota con una pierna en el aire y después darán un paso lateral con la pierna que está en el aire, para golpear la pelota sobre esa pierna, así continuamente.		20 s
8	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, haciendo sentadillas (espacio)		20 s
9	Golpeos con abdominales	Golpear la pelota continuamente contra la pared, haciendo abdominales (espacio)		20 s
10	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

**ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN  
CASA CATEGORIA DE INFANTILES Y  
CADETE**



**7 DIA**

**DESCANSO**