

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE ALEVIN



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.		3 min
MINI CIRCUITIO (2 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	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).	3 en cada extremo	
ESTIRAMIENTOS				
8	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE ALEVIN



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.		3 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	Hacer manos	Realizar un golpeo con el brazo estirado, cogiendo la pelota sin que golpee en ningún sitio. (pelota dura)	4 series de 4 pelotazos con cada mano	
9	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE ALEVIN



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.		3 min
MINI CIRCUITIO (2 repeticiones) Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.				
3	Abdominales	Abdominales con los pies en el suelo.		12 s
4	Plancha	Cuerpo totalmente recto.		20 s
5	Plancha lateral	Nos colocamos lateralmente.	2 Una vez a cada lado	10 s
6	Flexiones	Con las manos apoyadas en una altura (silla)		10 s
7	Sentadillas	Sentadillas		20 s
(Empty row for additional exercises)				
8	Estirar			7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE ALEVIN



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)		3 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: 2 Golpeos Dch y 2 Golpeo Izq.		3 min
5	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente. Ejemplo: Golpeo Dch, bolea, golpeo Izq y gancho.		3 min
6	Combos	Realizar una serie de golpes continuamente que ellos mismos elijan		3 min
7	Hacer manos	Realizar un golpeo con el brazo estirado, cogiendo la pelota sin que golpee en ningún sitio. (pelota dura)	4 series de 4 pelotazos con cada mano	
<p>MINI CIRCUITO 2 repeticiones</p> <p>Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.</p>				
8	Golpeos con equilibrio	Golpear la pelota continuamente, con ambas manos, y un pie en el aire		20 s
9	Zancada y golpeo	En el sitio realizara golpeo y cambiara los pies dando una zancada.		20s
10	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, haciendo media sentadillas (despacio).		20 s
11	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE ALEVIN



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)		3 min
MINI CIRCUITO (2 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.	5	
5	Subir escalón	Subir pierna Dch, luego Izq, bajar pierna Dch, luego Izq (cada vez un poco más rápido, pero sin perder el control).	10	
6	Salto	Juntar las piernas y realizar un salto hacia adelante con las piernas juntas.	3	
7	Carrera lateral	Carrera lateral (3m) y en cada extremo golpeo (sin pelota).	3 en cada extremo	
8	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE ALEVIN



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)		3 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)	4 series de 4 pelotazos con cada mano	
<p>MINI CIRCUITO (2 repeticiones)</p> <p>Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso. Al acabar la ronda 1min de descanso.</p>				
6	Zancada y golpeo	En el sitio realizara golpeo y cambiara los pies dando una zancada.		15s
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.		15 s
8	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, haciendo sentadillas (espacio)		15 s
9	Golpeos con abdominales	Golpear la pelota continuamente contra la pared, haciendo abdominales (espacio)		15 s
10	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

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



7 DIA

DESCANSO