

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE SENIOR



1 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skipping con golpeos	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, lzq, ambas, ambas y salto)		5 min
CIRCUITIO (8 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	10	
4	Sprint	Salida de 3 m. Alguien que maque la salida.	10	
5	V	Colocamos 3 conos en forma de V, en el cono de adelante a la Dch golpeamos con la Dch (sin pelota), volvemos al de atrás y vamos al cono de adelante a la lzq para golpear con la lzq	7	
6	Escalera	Poner dos conos a 3m correr hacia adelante, volver al hacia atrás al cono de inicio (lo más rápido posible).	5	
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 (a cada lado)	
9	Skipping con golpeos	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, lzq, ambas, ambas y salto)		5 min
10	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE SENIOR



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. (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	
CIRCUITIO (8 repeticiones)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso, al acabar la ronda 1min de descanso				
7	Golpeos con equilibrio	Golpear la pelota continuamente, con ambas manos, y un pie en el aire		30 s
8	Zancada y golpeo	En el sitio realizara golpeo y cambiara los pies dando una zancada.		30 s
9	Plancha y golpeo	Realizamos el ejercicio de plancha con una mano apoyada en el suelo y otra golpeando la pelota contra la pared.	2 (con cada mano)	30 s
10	Golpeos con sentadillas	Golpear la pelota continuamente contra la pared, mientras haces sentadillas.		30 s
11	Golpeos con abdominales	Golpear la pelota continuamente contra la pared mientras haces abdominales.		30 s
12	Golpeos de puntería	Fijamos un punto en la pared e intentamos darle continuamente.	2 (primero Dch y luego Izq)	30 s
13	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE SENIOR



3 DIA

	EJERCICIO	DESCRIPCION	REPETICIONES	TIEMPO
1	Calentamiento	Correr en el sitio		5 min
2	Skiping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		5 min
CIRCUITIO (8 repeticiones)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso, al acabar la ronda 1min de descanso				
3	Abdominales	Abdominales con los pies en el suelo.		30s
4	Abdominales	Abdominales con los pies en el aire.		30s
5	Plancha	Cuerpo totalmente recto.		40s
6	Plancha lateral	Nos colocamos lateralmente.	Una vez a cada lado	20s
7	Flexiones	En el suelo		20s
8	Lumbares	En el suelo subimos la pierna Dch y el brazo Izq, la siguiente al revés.		20s
9	Flexiones en alto	Los brazos apoyados en una altura (silla)		10s
10	Sentadillas	Sentadillas		30 s
11	Estirar			7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE SENIOR



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)		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. Ejemplo: Golpeo Dch, bolea, Golpeo Izq y gancho.		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	
CIRCUITIO (8 repeticiones)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s 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	Golpeo y paso lateral	Golpear la pelota cada vez con una mano y después del golpeo un movimiento lateral.		30 s
9	Plancha y golpeo	Realizamos el ejercicio de plancha con una mano apoyada en el suelo y otra golpeando la pelota contra la pared.	2 (con cada mano)	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 e 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 SENIOR



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)		5 min
3	Aerobic	Abrir piernas y brazos, salto y cerramos piernas y brazos		3 min
CIRCUITIO (8 repeticiones)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s de descanso, al acabar la ronda 1min de descanso				
4	Sprint	En el sitio skipping y Sprint de 3s	10	
5	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.	10	
6	Escalera	Poner dos conos a 3m, correr hacia adelante, volver hacia atrás, al cono de inicio (lo más rápido posible).	5	
7	Subir escalón	Subir pierna Dch, luego Iz, bajar pierna Dch, luego Iz (cada vez un poco más rápido, pero sin perder el control).	20	
8	Salto	Juntar las piernas y realizar un salto hacia adelante con las piernas juntas.	10	
9	Carrera lateral	Carrera lateral (3m) y en cada extremo golpeo (sin pelota).	4 (a cada lado)	
10	Skipping con golpes	Correr en el sitio realizando golpeo (sin pelota) con ambas manos. (Dch, Izq, ambas, ambas y salto)		5 min
11	Estirar	Sobre todo, las piernas		7 min

ENTRENAMIENTOS DE PARA HACER EN CASA CATEGORIA DE SENIOR



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)		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	
CIRCUITIO (8 repeticiones)				
Entre ejercicio y ejercicio 10s 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	Plancha y golpeo	Realizamos el ejercicio de plancha con una mano apoyada en el suelo y otra golpeando la pelota contra la pared.	2 (con cada mano)	30 s
11	Estirar	Sobre todo, los brazos		7 min

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



7 DIA

DESCANSO