

CNPLEntrenamosEnCasa

SINCRONIZADA

*Si no se tiene banda elástica, podéis pedir a algún familiar que os haga resistencia haciendo fuerza en sentido contrario a la que tenéis que hacer vosotras.

Estiramientos (Tenéis un video con ellos)

CALENTAMIENTO

- 2 Rondas, Descanso 1 minuto entre cada ronda

- 1- 30 '' Jumping jacks
- 2- 30 '' Carrera en el sitio
- 3- 30 '' Burpees (Multisalto)
- 4- 30 '' Saltos laterales

1



2








3 4



DÍA 1 - LUNES

- 2 rondas, 2 minutos entre cada ronda:

Repeticiones	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
Ejercicio			
<p>Abdominales de V *</p> 	15	12	10
<p>Spidermans *</p> 	20	20	15
<p>Tríceps</p> 	15	10	5
 <p>Abdominales piernas a 90 *</p>	15	12	10
<p>Flexiones</p> 	15	12	5
<p>Elevaciones de cadera</p>	20	20	20

Escaladores 	20	12	10

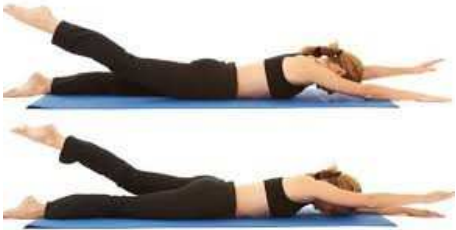


*Todos los ejercicios que podamos los hacemos con piernas estiradas, haciendo fuerza en el cuádriceps para estirarlas y empeines.

Ejercicios con goma elástica:

Repeticiones Ejercicio	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
	2 x 10 (Una con cada pierna)	2 x 10 (Una con cada pierna)	2x 8 (Una con cada pierna)
	2x 10 (Una con cada pierna)	2x 10 (Una con cada pierna)	2x 8 (Una con cada pierna)
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
Americana	2x20	3x10	3x10
Empujes de Barracuda	2x10	2x10	No

DIA 2- MARTES:

Calentamiento (Lo tenéis al principio)

Categoría	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
Repeticiones	Todas las rondas lque podáis en 15 min	Todas las rondas que podáis en 10 min	Todas las rondas que podáis en 8 min
Ejercicio			
Nadador 	1´	30´´	30´´
Terminators 	10	10	8
Abdominales Oblicuos 	10	8	5
Zancadas 	20	20	10
Nadador 	1	30	30

Flexibilidad:

10 Lanzamientos con cada pierna, hacia lante y laterales

10 Cruzo, cruzo abro

3x20'' Con cada pierna fondo

3x20'' Con cada pierna rebores en fondo

3x20'' Con cada pierna fondo con las manos arriba

3x30 Rebotes en ranita

3x20'' Aguanto en ranita





5' Caliento como mejor me venga

1' Espaggat con cada pierna

DIA 3- MIERCOLES:

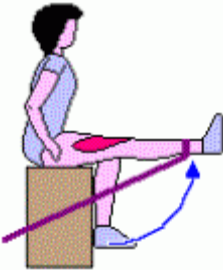
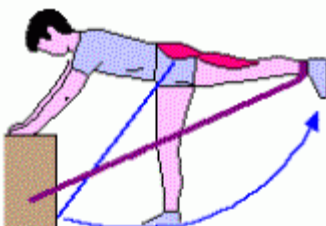


Calentamiento

3 rondas lo más rápido que podías

Repeticiones	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
Ejercicio			
<p>Gusano</p> 	15	12	10
<p>Tríceps</p> 	20	15	10
<p>Flexiones</p> 	15	12	5
<p>Sentadillas</p>	25	20	20
<p>Escaladores</p> 	20	12	10
<p>Abdominales 90</p>	20	15	10
<p>Rebotes en sentadilla</p>	30	20	15

Ejercicios con tobilleras de medio kilo en vez de con gomas






	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
Repeticiones			
Ejercicio			

	2 x 10 (Una con cada pierna)	2 x 10 (Una con cada pierna)	2x 8 (Una con cada pierna)
	2x 10 (Una con cada pierna)	2x 10 (Una con cada pierna)	2x 8 (Una con cada pierna)
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
Americana	2x20	3x10	3x10
Empujes de Barracuda	2x15	2x10	No

Estiramientos: video.

DIA 4 - JUEVES:

- 2 rondas, 2 minutos entre cada ronda:

Repeticiones	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
Ejercicio			
<p>Abdominales de V *</p> 	15	12	10
<p>Spidermans *</p> 	20	20	15
<p>Tríceps</p> 	15	10	5
<p>Abdominales piernas a 90 *</p> 	15	12	10
<p>Flexiones</p> 	15	12	5
<p>Elevaciones de cadera</p>	20	20	20

Escaladores	20	12	10

*Todos los ejercicios que podamos los hacemos con piernas estiradas, haciendo fuerza en el cuádriceps para estirarlas y empeines.

Ejercicios con goma elástica:

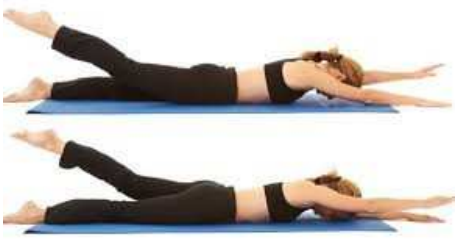


Repeticiones Ejercicio	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
	2 x 10 (Una con cada pierna)	2 x 10 (Una con cada pierna)	2x 8 (Una con cada pierna)
	2x 10 (Una con cada pierna)	2x 10 (Una con cada pierna)	2x 8 (Una con cada pierna)
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
Americana	2x20	3x10	3x10
Empujes de Barracuda	2x10	2x10	No

Estirameintos

DIA 5 - VIERNES:

Martes:

Calentamiento (Lo tenéis al principio)

Categoría	Infantil /Junior	Alevín	Pre alevín
Repeticiones	Todas las rondas lque podáis en 15 min	Todas las rondas que podáis en 10 min	Todas las rondas que podáis en 8 min
Ejercicio			
Nadador 	1´	30´´	30´´
Terminators 	10	10	8
Abdominales Oblicuos 	10	8	5
Zancadas 	20	20	10
Nadador 	1	30	30

Flexibilidad:

10 Lanzamientos con cada pierna, hacia lante y laterales

10 Cruzo, cruzo abro

3x20'' Con cada pierna fondo

3x20'' Con cada pierna rebotes en fondo

3x20'' Con cada pierna fondo con las manos arriba

3x30 Rebotes en ranita

3x20'' Aguanto en ranita

5' Caliento como mejor me venga

1'30'' Espaggat con cada pierna

Todos los días podemos hacer ejercicios de empeines y de isquios para mejorarlos a tope. Os dejo aquí algunos ejercicios y a por ello, a la vuelta quiero todos los empeines y rodillas de ¡campeonas de España!

- En posición de carpa sentada: *Acordaos de estirar la espalda y siempre la rodilla estirada
 - Abro las piernas y bajo a una rodilla y a otra.
 - Doblo una pierna y bajo el cuerpo para tocarla rodilla con la nariz.
 - Con las dos estiradas igual
 - Me agarro de la punta del pie y tiro hacia arriba
 - Levanto los talones del suelo con los pies en flex
 - 40 elevaciones pequeñitas con cada pierna
 - Cambios de flex a empeines alternado un pie y otro
 - Cambios de flex a empeines con los dos pies
 - Cojo un rotulador con los dedos y estiro a empeine sin que se me caiga
 - Me agarro un pie y con la mano fuerzo el empeine y luego el otro
- De rodillas, me subo encima de los empeines
- De pie
 - Apoyada normal, tacon, punta
 - Cambios de punta a tacon
 - Camino sobre los empeines
- De pie con las piernas abiertas
 - Bajo a tocar el suelo
 - Bajo a una pierna y otra
 - Bajo a tocar el suelo delante en medio y atrás
- De pie con las piernas juntas
 - Bajo a bolita hago dos rebotes y estiro las piernas
 - Bajo a tocarme los pies con las manos