

SEMANA del 12 al 18 de JUNIO de 2017

MACROCICLO INTEGRADO INFANTIL: FASE GENERAL

		DÍA 1		DÍA 2		ACLARACIONES GENERALES	
		Tiempo Total aproximado: 1h 25'		Tiempo Total aproximado: 1h 45'		Las sesiones de entrenamiento se harán al menos con un día de descanso entre ellas.	
CONTEN	AT, PALA, AFG, AEL.	AT, PALA, AFG, AEL.		El uso del pulsómetro no es obligatorio pero sí recomendable. Si no se tiene pulsómetro, se medirá el pulso 1 o varias veces durante la serie. Se cuentan las pulsaciones durante 10" y el resultado se multiplica por 6, o bien durante 6" y multiplicar el resultado por 10 (http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-de-resistencia/a-como-se-miden-las-pulsaciones.html)			
MATERIAL	Botellas de agua pequeñas, pulsómetro (no obligatorio), lugar para correr o bici o gimnasio	Cuerda, pulsómetro (no obligatorio), lugar para correr o bici o gimnasio					
CALENTAMIENTO	FASE DE CALENT (15'):	FASE DE CALENT (15'):		<p>ACLARACIONES SESIÓN 1:</p> <p>-Movilidad articular: Esta parte se repite en todas las calentamientos de las diferentes sesiones.</p> <p>Las repeticiones para cada ejercicio serán aproximadamente de unas 15-20. Entre los ejercicios a ejecutar están:</p> <ol style="list-style-type: none"> Movilidad articular de tobillo: Mover el tobillo de forma que la punta del pie describa una trayectoria circular. Movilidad articular de rodilla: Flexiones y extensiones de rodilla, incrementando la flexión progresivamente hasta llegar a la flexión profunda en las últimas repeticiones. <p>http://www.youtube.com/watch?v=OECE6RfGfa8&feature=related</p> <ol style="list-style-type: none"> Movilidad articular de cadera: <ul style="list-style-type: none"> - Flexiones y extensiones de cadera, a una pierna, y con la pierna libre estirada, oscilando esta desde adelante hacia atrás y viceversa. - Circunducciones de cadera, con cada pierna, y la rodilla de la pierna libre, flexionada. - Splits frontales o Lunges, muy suaves: buscando la extensión total de la pierna de atrás, y manteniéndola 2 o 3 segundos. - Splits laterales, muy suaves: siguiendo las consignas del ejercicio anterior. <ol style="list-style-type: none"> Movilidad articular de tronco: <ul style="list-style-type: none"> - Rotaciones de tronco: muy suaves y sobre el eje longitudinal del cuerpo, manteniendo las rodillas semiflexionadas y los abdominales apretados. Movilidad articular de hombro: <ul style="list-style-type: none"> -Flexiones y extensiones de hombro: -Abducciones y aducciones de hombro. <ol style="list-style-type: none"> Movilidad articular de cuello: Muy suave. <ul style="list-style-type: none"> -Flexiones y extensiones de cuello: Hasta tocar con la barbilla en el pecho, y posteriormente hacia atrás. -Inclinaciones laterales de cuello: Intentando tocar con cada oreja en el hombro, pero sin elevar este. <ul style="list-style-type: none"> - Skipping medio: - Skipping alto: - Skipping posterior: - Skipping ruso: 			
	FASE PRINCIPAL (1h 05'):	FASE PRINCIPAL (1h 25'):					
FASE PRINCIPAL	PALA (15'):	PALA (25'):		<p>- PALA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos laterales: <p>- AFG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medias sentadillas. - Tabla frontal. - Planchas o flexiones de brazos. - Fondos para tríceps. - Mantenimiento de 10" de la posición básica del jugador de hockey/portero. - Isométrico de antebrazo con botellas de agua: <p>- CORE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Encogimientos abdominales: - Lumbar en cuadrupedia: <p>- ESTIRAMIENTOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemelos: - Tibiales anteriores y peroneos: - Cuádriceps: - Isquiotibiales: - Aductores: - Glúteos: - Psoas iliaco: - Bandeleta iliotibial o fascia lata: - Cuadrado lumbar y paravertebrales: - Dorsal ancho: - Cuello: - Antebrazo: <p>ACLARACIONES SESIÓN 2:</p> <p>- PALA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saltos a pies juntos: - Saltos con pies alternativos: - Splits poniéndose de rodillas (get up lunges): 			
	AFG (25'): 1 series x 10 repeticiones de cada ejercicio. Descansando 20" entre series.	AFG (30'): 2 series x 10 repeticiones de cada ejercicio. Descanso 20" entre series.					
Medias sentadillas.	Medias sentadillas.						
Mantenimiento de 10" la posición de tabla frontal.	Mantenimiento de 10" la posición de tabla frontal.						
Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado izquierdo.	Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado izquierdo.						
Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado derecho.	Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado derecho.						
Planchas o flexiones de brazos.	Planchas o flexiones de brazos.						
Fondos para tríceps.	Fondos para tríceps.						
Mantenimiento de 10" de la posición básica del jugador de hockey/portero.	Mantenimiento de 10" de la posición básica del jugador de hockey/portero.						
Isométrico de antebrazo	Isométrico de antebrazo						
AEL (20'): 2 series x 5' de ejercicio aeróbico a escoger, descansando 1' entre series. A escoger entre: carrera suave, bici o bici estática suave, o elíptica. Mantener el pulso en cada serie entre las 140 y 160 pulsaciones por minuto aproximadamente.	AEL (25'): 2 series x 7' de ejercicio aeróbico a escoger, descansando 1' entre series. A escoger entre: carrera suave, bici o bici estática suave, o elíptica. Mantener el pulso en cada serie entre las 140 y 160 pulsaciones por minuto aproximadamente.						
CORE (5')	CORE (5')						
+ 50 encogimientos abdominales.	+ 50 encogimientos abdominales.						
+ 25" de lumbares por cada lado.	+ 25" de lumbares por cada lado.						
VUELTA A LA CALMA	FASE VUELTA CALMA (5'):	FASE VUELTA CALMA (5'):					
	ESTIRAMIENTOS MUSCULARES (5'): 1 x 20" por ejercicio	ESTIRAMIENTOS MUSCULARES (5'): 1 x 20" por ejercicio					