

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO FISICO, CON BANDAS PARA EL DEPORTE DEL BOWLING**

Estos ejercicios buscan ayudar al mantenimiento Fisco-Técnico del deportista. Se realizarán en sistema de circuito pasando por 4 ejercicios para cada entrenamiento

Instrucciones:

1. Utilice ropa cómoda, desinfecte los instrumentos a usar con alcohol.
2. Tenga muy buena hidratación.
3. Realice un buen calentamiento (aumento de la temperatura corporal)
  - a. Trote en el sitio durante 5 minutos, Realice saltos Jumping Jacks (títeres 20 unidades).
4. Realice Estiramientos de pies a cabeza (Como se realiza en el entrenamiento habitual).

### **CIRCUITO NO. 1 (2 ejercicios con theraband, 2 libres)**

#### **EJERCICIO 01**



- Asegure la banda elástica bajo su pie y sujétela con sus manos enfrente de sus muslos, con los brazos extendidos y las palmas apuntando hacia arriba.
- Jale de la banda hacia sus hombros flexionando sus codos y permitiéndoles lentamente retornar luego de una breve pausa.
- Mantenga inmóvil la parte superior de sus brazos durante el movimiento.
- 1 SERIES DE 10 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 02. **No olvide Hidratarse.**

#### **EJERCICIO 02**



- Asegure la banda elástica a una altura mediana al frente suyo, y sujete las puntas con sus manos frente a su abdomen, con sus brazos extendidos.
- Jale de la banda hacia sus hombros flexionando sus codos y permitiéndoles lentamente retornar luego de una breve pausa.
- Mantenga inmóvil la parte superior de sus brazos durante el movimiento.
- 1 SERIES DE 10 EJERCICIOS Luego pasa al ejercicio 03 **No olvide Hidratarse**

• **EJERCICIO 03**

- **Abdominales:** Con ayuda de un compañero realice elevación del tronco como lo indica la imagen sostenga un poco y vuelva a bajar.  
1 SERIE DE 5 EJERCICIOS Luego pase al ejercicio 04. **No olvide hidratarse.**



• **EJERCICIO 04**

- **FLEXION DE PIERNAS(sentadillas):** separe los pies a la anchura de los hombros, coloque la espalda recta, flexione las piernas bajando la cadera y manteniendo la espalda recta, vuelva a subir 1 SERIE DE 5 EJERCICIOS Luego pase al ejercicio 01. **No olvide hidratarse.**



• **ENFRIAMIENTO**

Ejercicios de enfriamiento después del ejercicio

Los ejercicios de enfriamiento se definen como ejercicios livianos que ayudan a su cuerpo a pasar de trabajar duro a descansar. Ejercicios de enfriamiento efectivos para después de cualquier entrenamiento.

- Caminar.
- Estiramiento de piernas.

Cordialmente



John Jairo Soto Osorio  
Entrenador Bolo  
Cel. 321 481 39 19.