

PLAN DE ENTRENAMIENTO No. 2

(Semana del al 23 al 29 de marzo de 2020)

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. 2 - 40 minutos (2 ejercicios con theraband, 2 libres)

EJERCICIO 05



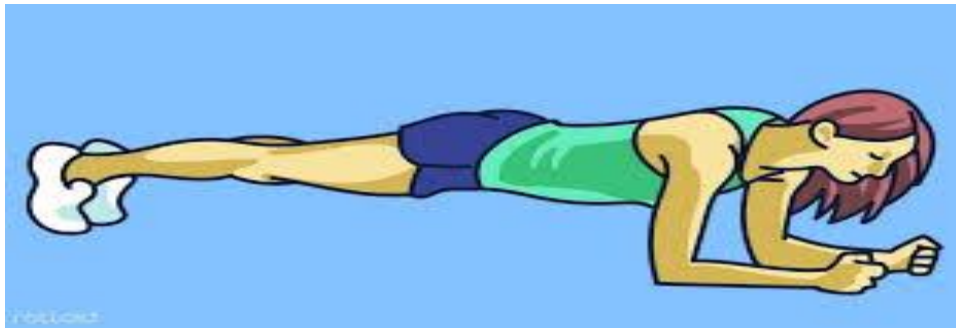
- Asegure la banda elástica detrás de usted y sujete las puntas con sus manos por detrás de su cabeza, con las palmas apuntando una hacia la otra, y los codos flexionados en un ángulo de 90 grados.
- Jala de la banda extendiendo completamente sus brazos y permitiéndoles lentamente retornar luego de una breve pausa.
- Mantenga inmóvil la parte superior de sus brazos durante el movimiento.
- 1 SERIES DE 10 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 06. **No olvide Hidratarse.**

EJERCICIO 06



- Siéntese sobre un banco, asegure la banda elástica bajo su pie y sujete la banda con su mano por encima de su rodilla, la palma apuntando hacia arriba y el codo descansando encima de su muslo.
- Jala de la banda flexionando la muñeca y permitiéndole lentamente retornar luego de una breve pausa.
- Mantenga inmóvil su antebrazo durante el movimiento.
- 1 SERIES DE 10 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 07. **No olvide Hidratarse.**

EJERCICIO 07



- Apoyado en una colchoneta, toalla, o tapete coloque los codos en el piso y levante su cuerpo en línea (ver fig.) sostenga la posición durante 40 segundos, descanse y repita el ejercicio de acuerdo al volumen descrito a continuación.
- 1 SERIES DE 2 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 08. **No olvide Hidratarse.**
- **EJERCICIO 08**



- Ayudado con una silla, apoyamos las manos en el borde, estiramos las piernas y bajamos la cadera tratando de tocar el piso y volvemos a subir,
- 1 SERIES DE 10 Ejercicios, luego pasa al Ejercicio 05. **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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'John Jairo Soto Osorio', with a long horizontal line extending to the right.

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