

PLAN DE ENTRENAMIENTO FISICO, No. 3

CON BANDAS PARA EL DEPORTE DEL BOWLING

(Semana del 30 de marzo al 5 de abril de 2020)

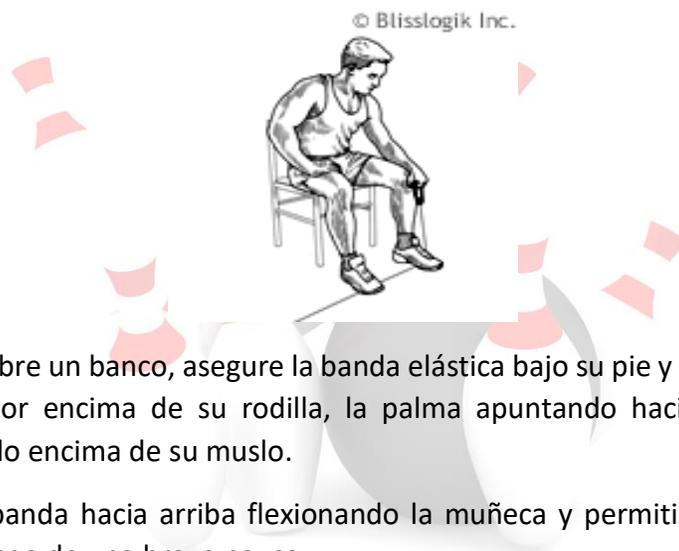
Estos ejercicios buscan ayudar al mantenimiento Fisco-Técnico del deportista. Se realizarán en sistema de circuito pasando por 4 ejercicios para cada entrenamiento

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. 3 - 40 minutos (2 ejercicios con theraband, 2 libres)

EJERCICIO 09



- Siéntese sobre un banco, asegure la banda elástica bajo su pie y sujeta la banda con su mano por encima de su rodilla, la palma apuntando hacia abajo y el codo descansando encima de su muslo.
- Jala de la banda hacia arriba flexionando la muñeca y permitiéndole lentamente retornar luego de una breve pausa.
- Mantenga inmóvil su antebrazo durante el movimiento.
- 1 SERIES DE 20 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 10. **No olvide Hidratarse.**

EJERCICIO 10



- Asegure la banda con sus pies, toma los extremos con las manos, palmas hacia dentro y brazos extendidos.
- Separe los brazos de su cuerpo y llévalos hasta altura de los hombros. Luego de una breve pausa regresa a la posición inicial. Mantenga los brazos extendidos en todo el ejercicio.
- Exhala cuando suba los brazos y respira cuando regresa.

- 1 SERIES DE 20 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 11. **No olvide Hidratarse.**
- **EJERCICIO 11 (burpee)**



- La posición inicial es en posición vertical con los pies separados a la anchura de los hombros, a continuación, haremos una sentadilla hasta tocar el suelo con las manos, sin despegar las manos del suelo, es impulsar ambas piernas a la vez hasta quedarnos en la posición para realizar una flexión de pecho, luego Realizamos la flexión de pecho y hacemos el movimiento contrario al paso 2, impulsamos ambas piernas acercando las rodillas al pecho.
- Ya sólo nos queda realizar el salto, salta tan alto como puedas y acaba en la posición inicial, elevar las rodillas al pecho durante el salto conlleva un mayor esfuerzo.
- 1 SERIES DE 15 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 12. **No olvide Hidratarse.**

EJERCICIO 12



- Haz una sentadilla echando las caderas hacia atrás contra la pared y manteniendo los talones apoyados y las rodillas hacia fuera. Levanta los brazos hacia adelante para mantener el equilibrio. Haz una pausa de 10 segundos y luego levántate y vuelve a la posición inicial. Como si te sentaras en el aire.
- 1 SERIES DE 10 EJERCICIOS luego pasa al Ejercicio 09. **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.