

PLAN DE ENTRENAMIENTO FISICO No. 4 CON BANDAS PARA EL DEPORTE DEL BOWLING

(SEMANA DEL 6 AL 12 DE ABRIL DE 2020)

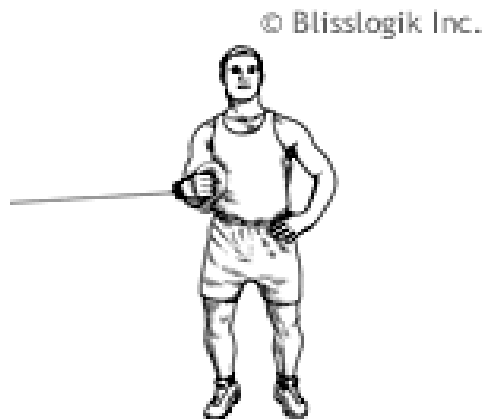
Estos ejercicios buscan ayudar al mantenimiento Físico-Técnico del Deportista.

Se realizarán en sistema de circuito pasando por 4 ejercicios para cada sesión de entrenamiento.

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

CIRCUITO No. 4 – 40 MINUTOS (2 ejercicios con theraband – 2 libras)

EJERCICIO 13



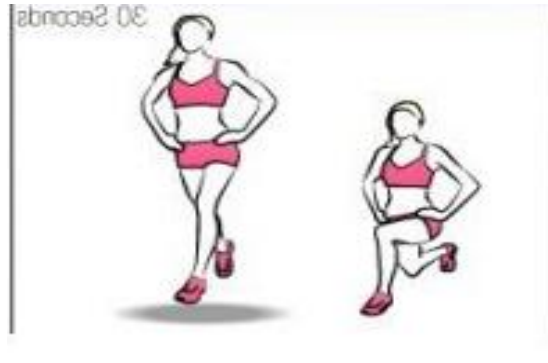
- Asegure la banda a media altura a su lado y sostenga un extremo con la mano contraria. Codos flexionados a 90 grados y brazo junto al cuerpo.
- Tire de la banda llevando la mano hacia su abdomen, luego de una breve pausa regrese a la posición inicial.
- Complete la serie de 10 ejercicios en un lado y alterna con el otro lado.
- 1 SERIE DE 20 EJERCICIOS luego pasa al ejercicio 14. **No olvide Hidratarse**

EJERCICIO 14



- Ajusta la banda a baja altura al costado suyo y tómelala con una mano con el brazo extendido.
- Tire de la banda llevando el brazo extendido al frente de su cabeza. Luego de una breve pausa, regresa a la posición inicial.
- Exhala cuando tira de la banda y respira cuando regresa a la posición inicial.
- 1 SERIE DE 20 EJERCICIOS luego pasa al ejercicio 14. **No olvide Hidratarse**

EJERCICIO 15



- Coloca las manos en la cintura y da un paso al frente.
- Lleva la rodilla de la pierna que queda atrás hasta que toque el piso
- Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.
- 1 SERIE DE 10 EJERCICIOS por pierna y luego pasa al ejercicio 16.
- **No olvide Hidratarse**

EJERCICIO 16



- Patada alta caminando
- Colócate en una posición erguida con las piernas rectas y los brazos estirados a ambos lados.
- Estira una pierna frente a ti al tiempo que extiendes la mano contraria para tocarla. Vuelve a poner la pierna en el suelo para repetir con la pierna contraria.
- 1 SERIE DE 10 EJERCICIOS por pierna y luego pasa al ejercicio 13. **No olvide Hidratarse.**

ENFRIAMIENTO

Los ejercicios de enfriamiento se definen como ejercicios livianos que ayudan a su cuerpo a pasar de trabajar duro a descansar. Caminar, estirar brazos piernas etc.

Cordialmente

John Jairo Soto Osorio
Entrenador Bolo
Cel 321 481 39 19