

## PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO No. 5 CON BANDAS PARA EL DEPORTE DEL BOWLING

(SEMANA DEL 13 AL 19 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 17**

© Blisslogik Inc.



- De pie, inclinado hacia abajo, con los pies separados y pisando la banda elástica. Sujete la banda elástica tomando los extremos cruzados. Mantenga los brazos extendidos y las palmas enfrentadas entre sí.
- Tire hacia arriba abriendo los brazos extendidos y luego de una breve pausa, volver a la posición inicial.
- Exhala cuando tira hacia arriba y respira cuando regresa a la posición inicial.
- 1 SERIE DE 20 EJERCICIOS luego pasa al ejercicio 18. **No olvide Hidratarse**

### **EJERCICIO 18**

© Blisslogik Inc.



- Asegura la banda elástica bajo su pie y sujetela con sus manos enfrente de sus muslos, con los brazos extendidos y las palmas apuntando hacia arriba.
- Jala 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 SERIE DE 30 EJERCICIOS luego pasa al ejercicio 19. **No olvide Hidratarse**

**EJERCICIO 19**



- Sobre una colchoneta o tapete apoya las manos y las rodillas como lo indica la figura.
- lleva el brazo derecho al frente y estira la pierna izquierda atrás al mismo tiempo. realice 20 movimientos tocando el piso y elevando al máximo las dos extremidades
- Cambie al brazo izquierdo y pierna derecha, realice 20 movimientos tocando el piso y elevando al máximo las dos extremidades
- 4 SERIES DE 20 EJERCICIOS por pierna y brazo
- luego pasa al ejercicio 20. **No olvide Hidratarse**

**EJERCICIO 20**



- Sobre una colchoneta o tapete acuéstate boca abajo, mantente con el cuerpo estirado y los brazos atrás de la cabeza. Concéntrate en apretar muy bien el **abdomen**, levantar el tronco y las piernas hasta donde sea posible realiza 10 repeticiones y vuelve a la posición inicial. descansa un minuto y realiza nuevamente los ejercicios.
- 4 SERIE DE 10 EJERCICIOS luego pasa al ejercicio 17. **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