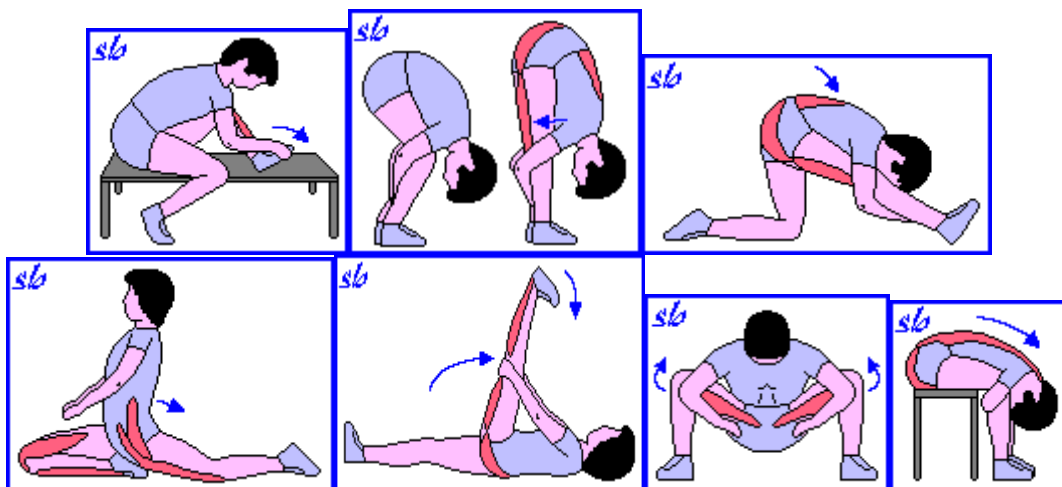
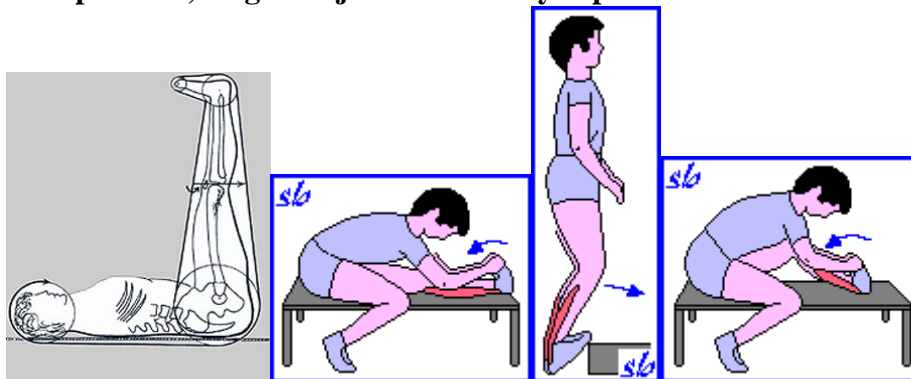


**ENTRENAMIENTO COMO OBJETIVO FUERZA EXPLOSIVA**  
**ZIMAS ESQUÍ CLUB.F Carlos Diez**

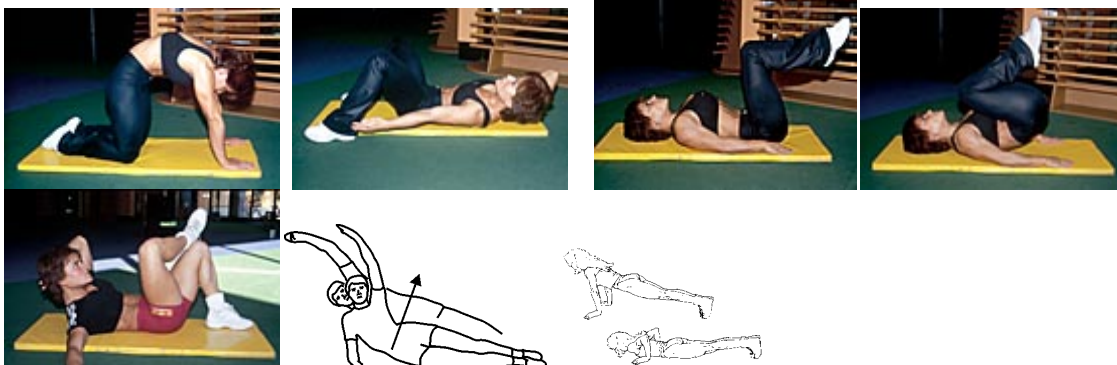
**Martes: OBJETIVO VELOCIDAD**

Calentamiento 10 minutos, tienes que hacer lo siguiente:

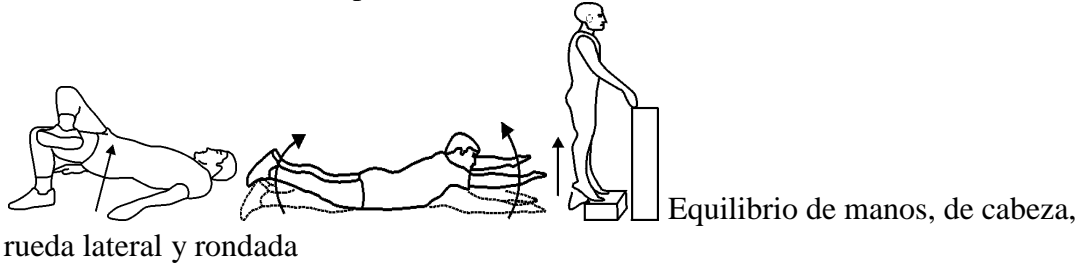
- 1º Movilidad articular ( cada articulación la tienes que dar la mayor amplitud posible).
- 2º Correr 5 mn con diferentes formas de desplazarse: espalda, cruzando piernas, lateral, a la pata coja , desplazamientos con la comba, y todos los ejercicios que tu te inventes corriendo, el ritmo de carrera es suave.
- 3º Ejercicios de estiramientos Tienes que hacer es estiramientos: 20 segundos mantienes la posición, luego relajas el músculo y expulsas el aire al exterior



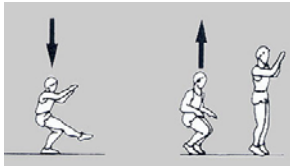
4º Ejercicios de desarrollo muscular 30 segundos de esfuerzo en los descansos del trabajo



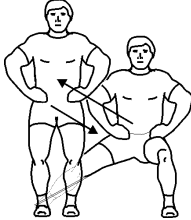
Desarrollo muscular 10 repeticiones dos veces



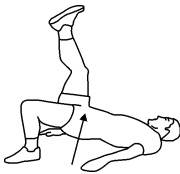
## TRABAJO DE LA SESIÓN



1º 8 repeticiones con cada pie, bajas lento con uno y subes con los dos, más trabajo de velocidad: 7" de esfuerzo intentar correr el mayor número de metros posible más 5 saltos de canguro. Esto lo repites 3 series y descansas entre cada uno 3 minutos, haciendo estiramientos.



2º 8 repeticiones con cada pie y 10 cambios de dirección, en un recorrido de 5 metros, 10 saltos de canguro, procurando saltar el mayor número de metros. Esto lo realizas 3 series y descansas 3 minutos.



7º 6 repeticiones más 60 metros de carrera lanzada, es decir, los 20 primeros te aceleras al máximo y los 40 restantes intentas alcanzar la máxima velocidad, descansas 1 minutos y 5 saltos alternativos con una carrera previa de 10 metros, haces 3 series recuperando 3 minutos.

8º 50 apoyos de skipping más 15" de saltos sobre un obstáculo de 20 cm de alto y 10 de ancho aproximadamente, se hacen 3 series descansando 3 minutos entre una y otra 100 saltos

## JUEVES: OBJETIVO FUERZA EXPLOSIVA

Calentamiento 10 minutos, tienes que hacer lo siguiente:

1º Movilidad articular (cada articulación la tienes que dar la mayor amplitud posible).

Patinar 10 minutos

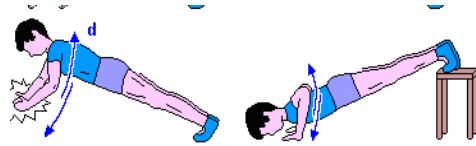
2º Ejercicios de estiramientos como el día anterior

## Ejercicios básicos de entrenamiento:

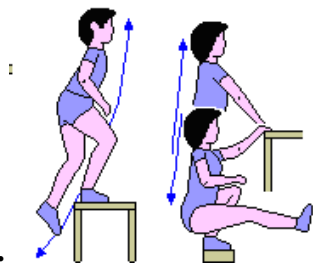
1°



6 repeticiones muy rápidas más cuerdas fuerte de 30 metros, haces una hacia arriba y otra hacia abajo, descansas entre una y otra 2 mn, Repitiendo esto 3 veces con un descanso entre una y otra de 3 mn intensidad 90%



2 10 repeticiones tres sillas + \_\_\_\_\_ 6 repeticiones 3 veces recuperar 2 mn.



3. 6 repeticiones rápidas con cada pierna de los dos ejercicios ( una serie lo haces con el primer ejercicio, la otra con el segundo + salidas de 30 metros en las siguientes posiciones: tumbado boca abajo, agachados en posición de huevo, salto giro en el aire 360ª salimos corriendo por la derecha y por la izquierda, salimos desde la posición de rodillas. Son seis series recuperas 3 minutos

1°



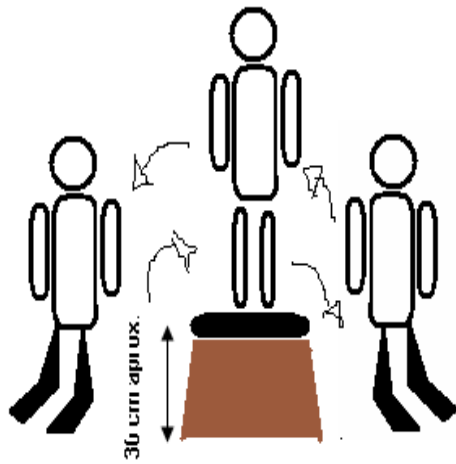
6 rep.+



peso corporal 7 rep. bajar lento

quedarse un segundo abajo movimiento explosivo + 10 saltos a un banco sueco con desplazamiento lateral

4° saltos sobre un obstáculo como el dibujo 30" 3 veces recuperar 3mnintos O SINO SALTOS LATERALES A UNA GOMA CON UNA ALTURA DE 20 CM



.5º Finalizas haciendo estos estiramientos y realizando 6 series de abdominales de 45 segundos

