

**SEMANA del 12 al 18 de JUNIO de 2017**

**MACROCICLO INTEGRADO SUB20 FEMENINO: FASE GENERAL**

DÍA 1		DÍA 2		ACLARACIONES GENERALES	
Tiempo Total aproximado: 1h 25'		Tiempo Total aproximado: 1h 45'		Las sesiones de entrenamiento se harán al menos con un día de descanso entre ellas.	
CONTEN	AT, PALA, AFG, AEL.	AT, PALA, AFG, AEL.	El uso del pulsómetro no es obligatorio pero sí recomendable. Si no se tiene pulsómetro, se medirá el pulso 1 o varias veces durante la serie. Se cuentan las pulsaciones durante 10" y el resultado se multiplica por 6, o bien durante 6" y multiplicar el resultado por 10 ( <a href="http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-de-resistencia/a-como-se-miden-las-pulsaciones.html">http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-de-resistencia/a-como-se-miden-las-pulsaciones.html</a> )		
MATERIAL	Botellas de agua pequeñas, pulsómetro (no obligatorio), lugar para correr o bici o gimnasio	Cuerda, pulsómetro (no obligatorio), lugar para correr o bici o gimnasio			
CALENTAMIENTO	<p align="center">FASE DE CALENT (15'):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular (5')(ver aclaraciones)</li> <li>- Ejercicio aeróbico suave: 5' (máximo 150 pulsaciones). A escoger entre: carrera suave, bici o bici estática suave, o elíptica.</li> <li>- 2 repeticiones de 20 m aproximadamente, repitiendo los siguientes ejercicios en la ida y volviendo caminando:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos laterales cambiando de lado cada 3 pasos.</li> <li>- Skipping medio</li> <li>- Skipping alto.</li> <li>- Skipping posterior.</li> <li>- Skipping ruso.</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center">FASE DE CALENT (15'):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movilidad articular (5')(ver aclaraciones)</li> <li>- Ejercicio aeróbico suave: 5' (máximo 150 pulsaciones). A escoger entre: carrera suave, bici o bici estática suave, o elíptica.</li> <li>- 2 repeticiones de 20 m aproximadamente, repitiendo los siguientes ejercicios en la ida y volviendo caminando:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazamientos laterales cambiando de lado cada 3 pasos.</li> <li>- Skipping medio</li> <li>- Skipping alto.</li> <li>- Skipping posterior.</li> <li>- Skipping ruso.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>ACLARACIONES SESIÓN 1:</b></p> <p><b>-Movilidad articular:</b> Esta parte se repite en todas las calentamientos de las diferentes sesiones.</p> <p>Las repeticiones para cada ejercicio serán aproximadamente de unas 15-20. Entre los ejercicios a ejecutar están:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular de tobillo: Mover el tobillo de forma que la punta del pie describa una trayectoria circular.</li> <li>Movilidad articular de rodilla: Flexiones y extensiones de rodilla, incrementando la flexión progresivamente hasta llegar a la flexión profunda en las últimas repeticiones. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=OECE6RfGfa8&amp;feature=related">http://www.youtube.com/watch?v=OECE6RfGfa8&amp;feature=related</a></li> <li>Movilidad articular de cadera:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexiones y extensiones de cadera, a una pierna, y con la pierna libre estirada, oscilando esta desde adelante hacia atrás y viceversa.</li> <li>- Circunducciones de cadera, con cada pierna, y la rodilla de la pierna libre, flexionada. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=SajLIiYEdI">http://www.youtube.com/watch?v=SajLIiYEdI</a></li> <li>- Splits frontales o Lunges, muy suaves: buscando la extensión total de la pierna de atrás, y manteniéndola 2 o 3 segundos. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oyLAcXHZTQc">https://www.youtube.com/watch?v=oyLAcXHZTQc</a></li> <li>- Splits laterales, muy suaves: siguiendo la consigna del ejercicio anterior. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J1JwEN32nQC">https://www.youtube.com/watch?v=J1JwEN32nQC</a></li> <li>- Rotaciones de tronco: muy suaves y sobre el eje longitudinal del cuerpo, manteniendo las rodillas semiflexionadas y los abdominales apretados. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=9G1nJ12V7yQ&amp;feature=related">http://www.youtube.com/watch?v=9G1nJ12V7yQ&amp;feature=related</a></li> <li>- Flexiones y extensiones de hombro: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3JPdXkrtoHY">https://www.youtube.com/watch?v=3JPdXkrtoHY</a> (con ambos brazos bien sea alternativamente o simultáneamente)</li> <li>- Abducciones y aducciones de hombro. <a href="http://www.youtube.com/watch?v=yhcl3dzbMY&amp;feature=related">http://www.youtube.com/watch?v=yhcl3dzbMY&amp;feature=related</a></li> <li>- Flexiones y extensiones de cuello: Muy suave.</li> <li>- Flexiones y extensiones de cuello: Hasta tocar con la barbilla en el pecho, y posteriormente hacia atrás.</li> <li>- Inclinaciones laterales de cuello: Intentando tocar con cada oreja en el hombro, pero sin elevar este.</li> </ul> </li> </ol>		
	<p align="center">FASE PRINCIPAL (1h 05'):</p> <p><b>PALA (15'):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 series de 10" de saltos laterales a una pierna, con descanso de 1' entre series.</li> <li>- Descanso de 4'</li> <li>- 3 series de 10" en sprint corriendo, con descanso de 1' entre series.</li> </ul> <p><b>AFG (25'):</b> 2 series x 10 repeticiones de cada ejercicio. Descansando 20" entre series.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medias sentadillas.</li> <li>- Mantenimiento de 10" la posición de tabla frontal.</li> <li>- Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado derecho.</li> <li>- Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado izquierdo.</li> <li>- Planchas o flexiones de brazos.</li> <li>- Fondos para tríceps.</li> <li>- Mantenimiento de 10" de la posición básica del jugador de hockey/portero.</li> <li>- Isométrico de antebrazo</li> </ul> <p><b>AEL (20'):</b> 3 series x 5' de ejercicio aeróbico a escoger, descansando 1' entre series. A escoger entre: carrera suave, bici o bici estática suave, o elíptica. Mantener el pulso en cada serie entre las 140 y 160 pulsaciones por minuto aproximadamente.</p> <p><b>CORE (5')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 50 encogimientos abdominales.</li> <li>+ 25" de lumbares por cada lado.</li> </ul>	<p align="center">FASE PRINCIPAL (1h 25'):</p> <p><b>PALA (25'):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 series de 10" de saltos con cuerda, saltando con ambos pies juntos, con descanso de 1' entre series.</li> <li>- Descanso de 4'</li> <li>- 3 series de 10" de saltos con cuerda, saltando con pies alternativamente, con descanso de 1' entre series.</li> <li>- Descanso de 4'</li> <li>- 3 series de 10" de splits o lunges poniéndose de rodillas y volviendo a posición básica (get up lunges).</li> </ul> <p><b>AFG (30'):</b> 3 series x 10 repeticiones de cada ejercicio. Descanso 20" entre series.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medias sentadillas.</li> <li>- Mantenimiento de 10" la posición de tabla frontal.</li> <li>- Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado derecho.</li> <li>- Mantenimiento de 10" la posición de tabla lateral del lado izquierdo.</li> <li>- Planchas o flexiones de brazos.</li> <li>- Fondos para tríceps.</li> <li>- Mantenimiento de 10" de la posición básica del jugador de hockey/portero.</li> <li>- Isométrico de antebrazo</li> </ul> <p><b>AEL (25'):</b> 3 series x 7' de ejercicio aeróbico a escoger, descansando 1' entre series. A escoger entre: carrera suave, bici o bici estática suave, o elíptica. Mantener el pulso en cada serie entre las 140 y 160 pulsaciones por minuto aproximadamente.</p> <p><b>CORE (5')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ 50 encogimientos abdominales.</li> <li>+ 25" de lumbares por cada lado.</li> </ul>	<p align="center"><b>ACLARACIONES SESIÓN 2:</b></p> <p><b>-PALA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltos laterales: <a href="https://www.youtube.com/watch?v= FuKfMEM0HQ">https://www.youtube.com/watch?v= FuKfMEM0HQ</a></li> </ul> <p><b>-AFG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medias sentadillas. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rEM9Ma0mU4">https://www.youtube.com/watch?v=rEM9Ma0mU4</a></li> <li>- Tabla frontal. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8">https://www.youtube.com/watch?v=61A2oTh10V8</a></li> <li>- Tabla lateral del lado derecho e izquierdo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0">https://www.youtube.com/watch?v=9jbytm2Kmu0</a></li> <li>- Planchas o flexiones de brazos. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iAEM8Mx-4nM">https://www.youtube.com/watch?v=iAEM8Mx-4nM</a></li> <li>- Fondos para tríceps. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PYagguXgT8">https://www.youtube.com/watch?v=PYagguXgT8</a></li> <li>- Mantenimiento de 10" de la posición básica del jugador de hockey/portero. Jugador <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q8xXwQvw7p8">https://www.youtube.com/watch?v=q8xXwQvw7p8</a> (a partir del 35")</li> <li>- Portero <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VunfGjilXc">https://www.youtube.com/watch?v=VunfGjilXc</a> (a partir de 45")</li> <li>- Isométrico de antebrazo con botellas de agua: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bQbHO7ELLu">https://www.youtube.com/watch?v=bQbHO7ELLu</a> (entre segundo 42 y 55" utilizando 2 botellas pequeñas de agua en lugar del taburete)</li> </ul> <p><b>-CORE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encogimientos abdominales: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE">https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE</a></li> <li>- Lumbares en cuadrupedia: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CH6PSwv4LhY">https://www.youtube.com/watch?v=CH6PSwv4LhY</a></li> </ul> <p><b>ESTIRAMIENTOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemelos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=moPNphUi8LM">https://www.youtube.com/watch?v=moPNphUi8LM</a> (escoger 1 ejercicio)</li> <li>- Tibiales anteriores y peroneos: <a href="http://www.fisau.de/com/videos/fisioterapia/estiramientos/estiramientos-tibiales-y-peroneos.html">http://www.fisau.de/com/videos/fisioterapia/estiramientos/estiramientos-tibiales-y-peroneos.html</a></li> <li>- Cuádriceps: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYGbAheykU&amp;feature=related">https://www.youtube.com/watch?v=cYGbAheykU&amp;feature=related</a></li> <li>- Isquiotibiales: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Aa2VWEnQaMk">https://www.youtube.com/watch?v=Aa2VWEnQaMk</a></li> <li>- Aductores: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JVA133q_jqc">https://www.youtube.com/watch?v=JVA133q_jqc</a> (escoger 1 ejercicio).</li> <li>- Glúteos: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qIjgUuo_EcY">https://www.youtube.com/watch?v=qIjgUuo_EcY</a></li> <li>- Psoas iliaco: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yUkF3tucYeg">https://www.youtube.com/watch?v=yUkF3tucYeg</a></li> <li>- Bandeleta iliotibial o fascia lata: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fiLv69e5F5Q">https://www.youtube.com/watch?v=fiLv69e5F5Q</a></li> <li>- Cuadrado lumbar y paravertebrales: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H-dKc93hGd8">https://www.youtube.com/watch?v=H-dKc93hGd8</a> (ejercicio 1'09")</li> <li>- Dorsal ancho: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AYMgTheevZl">https://www.youtube.com/watch?v=AYMgTheevZl</a></li> <li>- Cuello: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPF4aHbnuVM">https://www.youtube.com/watch?v=qPF4aHbnuVM</a></li> <li>- Antebrazo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H0LNSvY1vdM">https://www.youtube.com/watch?v=H0LNSvY1vdM</a> (ejercicio del segundo 54")</li> </ul>		
VUELTA A LA CALMA	<p align="center">FASE VUELTA CALMA (5'):</p> <p>ESTIRAMIENTOS MUSCULARES (5'): 1 x 20" por ejercicio</p>	<p align="center">FASE VUELTA CALMA (5'):</p> <p>ESTIRAMIENTOS MUSCULARES (5'): 1 x 20" por ejercicio</p>			