

PRÁCTICA DE CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

PARTE PRINCIPAL SESIÓN 1

Trabajo cardio-respiratorio al 55% del VO_2 máx (carrera continua).

DISEÑAR EL PROTOCOLO DE CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA AL DETALLE

PARTE PRINCIPAL SESIÓN 2

Trabajo de extensibilidad de la musculatura isquiosural

DISEÑAR EL PROTOCOLO DE CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA AL DETALLE

PARTE PRINCIPAL SESIÓN 3

Trabajo de resistencia muscular realizando 4 ejercicios con autocargas de los grupos musculares indicados:

- 1º) Cuádriceps.
- 2º) Pectoral Mayor.
- 3º) Gemelos.
- 4º) Lumbares.

- 1) Diseñar los ejercicios (decidir agrupaciones). Dibujos y aspectos clave de correcta ejecución.
- 2) Diseñar el protocolo de calentamiento y vuelta a la calma.

PARTE PRINCIPAL SESIÓN 4

Trabajo de resistencia muscular en circuito realizando 1 ejercicio para cada grupo muscular:

- 1º) Pectoral Mayor.
- 2º) Gemelos.
- 3º) Lumbares.
- 4º) Isquiosurales.
- 5º) Cuádriceps.
- 6º) Adductores escapulares.
- 7º) Abductores coxofemorales.
- 8º) Adductores coxofemorales.
- 9º) Bíceps braquial.
- 10º) Tríceps braquial.

Realizar punto 1) y 2) del protocolo 3.

MOVILIDAD ARTICULAR

- Circunducción de muñecas.
- Flexo-extensión de codos.
- Flexo-extensión de hombros.
- Flexo-extensión de rodillas.
- Pronación-supinación de codos.
- Circunducción de hombros.
- Flexo-extensión de muñecas.
- Anteversión-retroversión pelvis.
- Pronosupinación tobillo.
- Flexo-extensión tobillo.
- Rotación cervical.
- Semicírculo cervical por delante.
- Cat-camel.
- Mover las muñecas como si dieras un masaje y como si te hubieran pisado las manos y te dolieran mucho.
- En parejas unidos por las manos, un componente ha de meterse dentro del círculo creado.
- Otros.... Indicar en el diseño del protocolo.

ACTIVACIÓN VEGETATIVA

- Correr de línea de fondo a línea de fondo 30 veces sin repetir el tipo de desplazamiento.
- Andar de un extremo a otro de la pista haciendo talonamiento.
- Andar de un lado a otro de la pista como chiquito de la calzada.
- Correr durante tres minutos por encima de las líneas de la pista.
- Hacer marcha atlética durante 3 minutos.
- Desplazarse por el espacio durante 3 minutos imitando a 5 animales diferentes.
- Andar rápido por el espacio durante 3 minutos moviendo los brazos de 4 formas distintas que sean muy originales.
- Ir de un lado al otro de la pista como si no llevaras zapatillas y el suelo quemara.
- En parejas empujar al compañero por la espalda, el cual se resiste ligeramente (recorrido: 2 x ida de extremo a extremo de la pista).
- Ida y vuelta (2 veces) de fondo a fondo de la pista trotando y llevando los talones a los glúteos.
- Otros.... Indicar en el diseño del protocolo.

ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

(Indicar técnica de estiramiento en cada ejercicio y dibujo del mismo)

- Bíceps braquial.
- Tríceps braquial.
- Pectoral mayor.
- Flexores de la muñeca.
- Dorsal ancho.
- Trapecio fibras intermedias.
- Elevador de la escápula.
- Oblicuo externo e interno.
- Adductores.
- Psoas iliaco.
- Abductores.
- Recto anterior del Cuádriceps.
- Isquiosurales.
- Glúteos.
- Gemelos.
- Sóleo.
- Peroneo lateral corto y largo.
- Otros.... Indicar en el diseño del protocolo.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN

- Seleccionar los que creáis oportunos y necesarios.