

Preparación física: 8. Programa de estabilización y fortalecimiento muscular

Entrenamiento de la potencia física en función del peso corporal

I. Estabilidad general del tronco

1. Grupo dorsal



2. Grupo lateral



3. Grupo ventral



II. Musculatura de los brazos y cinturón escapular

1. Brazos y hombros



2. Brazos (tríceps)



3. Brazos (bíceps)



Para todo el programa

Series: 2 - 4 de 20 a 40 repeticiones (15" - 60"), 1' - 2' de pausa

Ejecución: dinámica - lenta; para los jóvenes también de forma estática de 10" - 30" (isométrica)

III. Musculatura abdominal

1. Abdominales superiores



2. Abdominales laterales (rotativos/oblicuos)



3. Abdominales inferiores



IV. Musculatura dorsal

1. Espalda



2. Espalda y grupo de músculos inferiores (posteriores)



3. Espalda, musculatura lumbar



Una vez terminado el entrenamiento, relajar la tensión muscular mediante estiramientos

V. Musculatura de las piernas y glúteos

1. Aductores



2. Abductores



3. Bíceps femoral



4. Extensores de las piernas



5. Extensores de los pies (pantorrillas)



Preparación física: 11. Programa de extensión

Estiramientos al término del entrenamiento mediante ejercicios de extensión intensos: mantener la posición durante 15" a 30" (Ejercicios 1 a 8)

Estiramientos en la fase de calentamiento mediante ejercicios de extensión simples: mantener la posición durante 5" a 10" (Ejercicios 1 a 4)

<p>1. Estiramiento o elongación de tríceps/pantorrillas</p> 	<p>2. Estiramiento de bíceps femoral</p> 
<p>3. Estiramiento de cuádriceps</p> 	<p>4. Estiramiento de aductores</p> 
<p>5. Estiramiento de caderas/glúteos</p> 	<p>6. Estiramiento de la espalda superior</p> 
<p>7. Estiramiento de músculos abdominales</p> 	<p>8. Estiramiento de tríceps/brazos</p> 

Principios:

- Evitar movimientos bruscos; elongación progresiva, sin dolor.
- Sentir que la tensión disminuye en el correr del estiramiento.
- Respirar regular y pausadamente.
- Mantener la concentración durante todo el ejercicio de extensión.
- Para obtener resultados de elasticidad tangibles con los ejercicios de extensión, se requieren tres sesiones semanales.
- Los adolescentes (hasta la edad de 12 años) deberán comenzar las sesiones de extensión con un ejercicio de estiramiento simple.