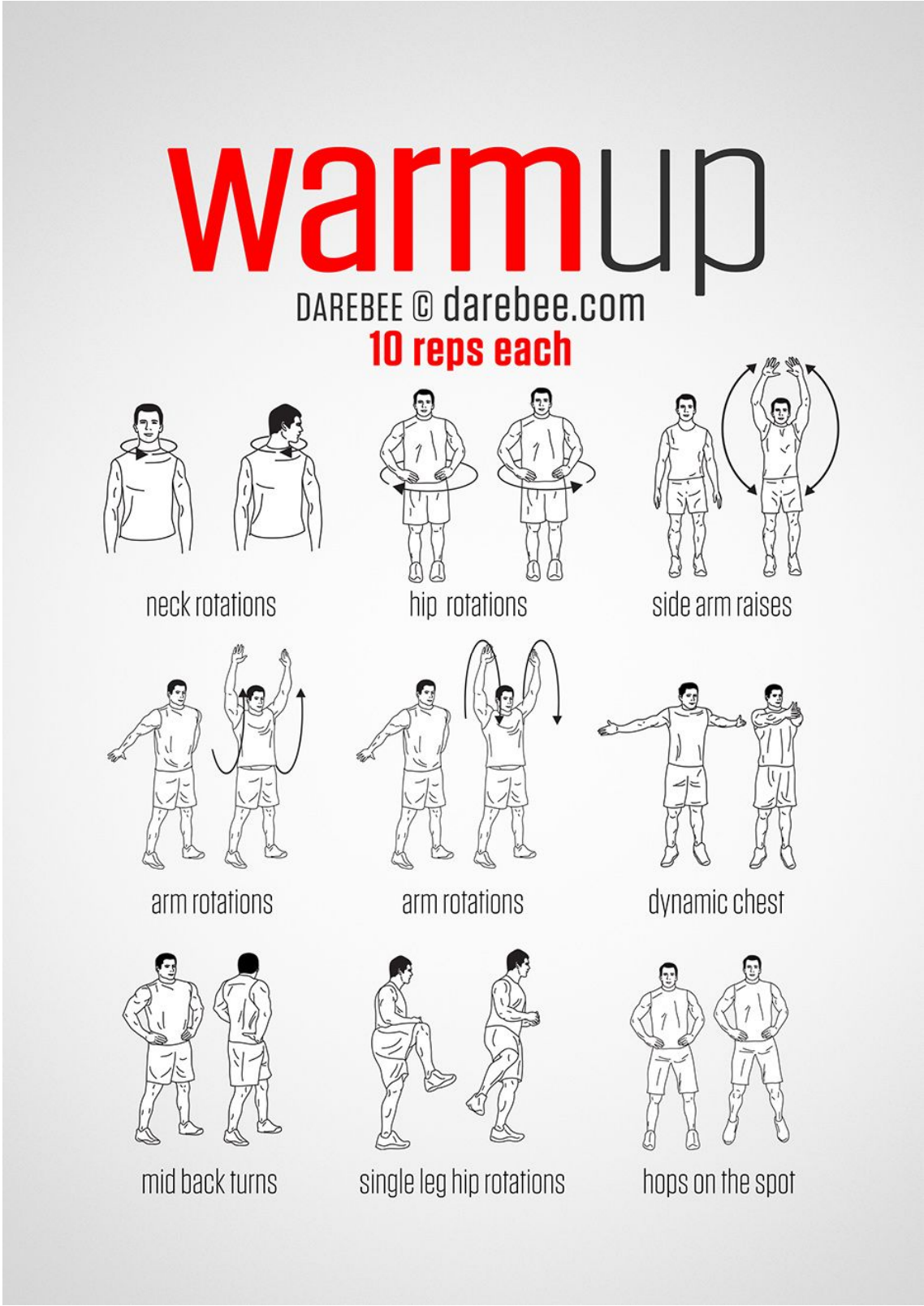
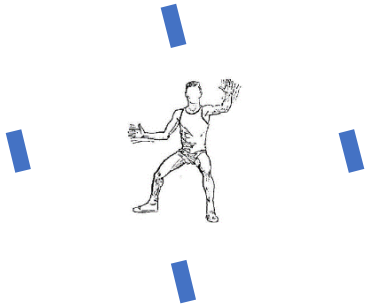

warmup
DAREBEE © darebee.com
10 reps each
neck rotations
hip rotations
side arm raises
arm rotations
arm rotations
dynamic chest
mid back turns
single leg hip rotations
hops on the spot

CIRCUITO ENTRENAMIENTO INFANTILES-CADETES

- CIRCUITO CONTINUO DE ACONDICIONAMINETO FÍSICO.
- 12 ESTACIONES DE TRABAJO.
- 2 VUELTAS AL CIRCUITO CON 3 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE VUELTA Y VUELTA.
- 1 MINUTO DE TRABAJO EN CADA ESTACIÓN DEL CUAL:
  - 15 SEGUNDOS EXPLICAMOS EL EJERCICIO (RECUPERAN)
  - 45 SEGUNDOS DE TRABAJO.
- MATERIAL NECESARIO:
  - 1 SILLA.
  - 4 TOALLAS
  - 1 BALÓN DE BALONMANO (SI TIENEN)

- TIEMPO TOTAL DE ENTRENAMIENTO: 30 MINUTOS.
- ANTES DE COMENZAR, 10 MINUTOS DE CALENTAMIENTO. ACTIVACIÓN, MOVILIDAD ARTICULAR, ESTIRAMIENTOS, EJERCICIOS DE MAYOR INTENSIDAD.

ESTACIÓN	DESCRIPCIÓN	DISCRIPCIÓN GRÁFICA
1. Sentadillas tocando el suelo.	Realizan sentadillas tocando el suelo entre las piernas con ambas manos al bajar. Al subir juntan piernas con pequeño salto. Talones apoyados, peso atrás, espalda alineada.(Si tienen, con balón en las manos)	
2. Abdominales.	Crunch de abdominales manteniendo flexión de cadera.	
3. Plancha tocando hombros.	Posición de plancha con manos apoyadas. Tocan hombro contrario alternativamente. Espalda bien alineada.	
4. Sentadillas tijeras.	Sentadillas tijeras con salto para cambiar de pierna. Trabajan ambas piernas de forma alternativa. Espalda bien alineada, rodilla adelantada no supera la pinta del pie.(Si tienen, con balón en las manos)	

5. Coordinación de piernas.	Sitúan 3-4 toallas formando una línea recta en el suelo y realizan trabajo de coordinación, con apoyos dentro-dentro-fuera-fuera. Simulando escalera de coordinación.Lo más rápido posible.(Si tienen, con balón en las manos)	
6. Fondos de tríceps en silla.	Realizan fondos de tríceps en una silla. Dedos hacia el frente, mano anchura de hombros, espalda pasa cerda de la silla.	
7. Desplazamientos defensivos. Trabajo de cuádriceps.	Colocan las 4 toallas enrolladas formando un círculo, se sitúan en el centro del círculo. Desde aquí, desplazamientos defensivos hasta las tollas, pasando siempre por el centro del círculo.	
8. Abdominales.	Trabajo de abdominales, manteniendo posición isométrica con pies elevados y tocando el suelo de lado a lado. (Si tienen, con balón en las manos)	
9. Plancha apoyando codos.	Posición de plancha con manos apoyadas. Apoyan codos en el suelo alternativamente. Espalda bien alineada.	
10. Multisaltos rodillas al pecho.	Realizan trabajo pliométrico con multisaltos. Saltan alto llevando rodillas al pecho, al caer hacer un pequeño rebote en el suelo y repiten, de forma continua. No parar entre salto y salto.(Si tienen, con balón en las manos)	

11. Coordinación lateral.	Sitúan 3-4 toallas enrolladas formando cuatro líneas paralelas, separadas a unos 40 cm y realizan trabajo de coordinación de lado a lado. 2 apoyos entre toallas, Simulando escalera de coordinación. Lo más rápido posible.(Si tienen, con balón en las manos)	
12. Sentadillas lateral tocando el suelo.	Sentadillas laterales botando el balón (si tienen). Botan a la vez que realizan sentadillas de lado a lado. Talón bien apoyado, pies bien orientados, espalda alineada.	

FINISH LINE
UNIVERSAL COOLDOWN
BY DAREBEE
© darebee.com
20sec stretch
20sec stretch
20sec stretch
20sec stretch
20sec stretch
30sec side leg raises • 30sec hold
change sides and repeat
30sec leg raises • 30sec hold
change sides and repeat
20sec reach
20sec stretch
20sec stretch
20sec stretch
20sec stretch