

TRABAJO PARA CASA PARA ESTOS DIAS

Objetivo:

Plan de entrenamiento y mantenimiento físico para que podamos entrenar desde casa de una manera divertida y constructiva.

SESIÓN 1

Siempre comenzaremos con un calentamiento que dependiendo de lo que dispongamos en casa podamos utilizar.

ESTIRAMIENTOS: 5'-10' con el objetivo aumentar la temperatura de los músculos y evitar así posibles lesiones. El orden ha de ser ascendente y el estiramiento sin carga, pasivo. Os dejo una tabla de estiramientos que podéis realizar:



FASE AERÓBICA:

De 5'-10' saltar a la comba. Se trata de calentar la temperatura corporal y aumentar las pulsaciones antes de realizar cualquier otro ejercicio.

TRABAJO DE ESGRIMA.

Comenzaremos con desplazamientos que todos conocemos como Complex.

COMPLEX

- Repetiremos el Complex tres veces descansando 30" entre cada uno.

REPETIRLO HASTA EL FINAL DE LA PISTA (IDA)

- MARCHAR
- ROMPER
- MARCHAR-MARCHAR
- ROMPER-ROMPER
- FONDO
- MARCHA-FONDO

REPETIRLO HASTA EL PRINCIPIO DE LA PISTA (VUELTA)

- MARCHAR-ROMPER
- MARCHAR-ROMPER-ROMPER
- MARCHAR-ROMPER-ROMPER-ROMPER

TRABAJO DE REFLEJOS CON PELOTAS DE TENIS

1. Lanzamos la pelota al suelo con rebote a la pared y recogemos des la posición que tenemos.
2. Nos separamos con un Romper y lanzamos igualmente recogiendo lo pelota con marcha.
3. Nos separamos con un Romper y lanzamos igualmente recogiendo lo pelota con fondo.
4. Nos separamos con dos Romper y lanzamos igualmente y recogemos la pelota con marcha- fondo.

TRABAJO DE REFLEJOS EN PAREJA

1. Lanzar los guantes al compañero a los lados para que este los coja y los devuelva lo antes posible.
2. Dejar caer el guante para que el compañero lo coja sin que toque el suelo. Con marcha, con fondo y marcha – fondo.
3. Dejar caer cualquier guante para que el compañero lo coja.
4. Dejar caer la espada y que el compañero la coja con fondo.

TRABAJO DE REFLEJOS CON PELOTAS DE TENIS Y ESPADA.

1. Con la pelota en el suelo tendremos que dirigir con la punta de la espada y solo pequeños toques desde un lado de la pista al otro lado.
2. Botaremos la pelota con la hoja de la espada el máximo de veces continuas.
3. Si tienes acompañante, nos ponemos dos porterías y tendremos que meter la pelota en la portería del contrario.

TRABAJO DE PUNTA CON PELOTA.

Colgamos una pelota de tenis con una cuerda en el marco de una puerta dejando la pelota a la altura de la punta de la espada.

Trabajo con la pelota:

1. Desde la posición de guardia y sin mover el brazo demasiado tocaremos la pelota con la punta de la espada con toques continuos y cortos.

Se tiene que contar el número de tocados sin fallar y en el caso de fallar se comenzara el ejercicio.

2. Desde la posición de guardia y algo más separa la punta de la pelota tocaremos con toques continuos, pero algo más largos que en el ejercicio 1.

Se tiene que contar el número de tocados sin fallar y en el caso de fallar se comenzara el ejercicio.

3. Desde la posición de guardia, pero separados de la pelota una distancia considerable tocaremos la pelota con desplazamientos de marchar – romper.