

# PROGRAMA DE VELOCIDAD- NIVEL I

Repite el entrenamiento TRES veces a la semana, durante DOS SEMANAS.

## BLOQUE I

## MOVILIDAD

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza DOS vueltas al circuito.



### **1. Cat- Camel**

10 repeticiones



### **5. Dorsiflexión de tobillo**

10 por cada lado.



### **2. Drill de cadera**

10 repeticiones por lado.



### **6. Apertura de cadera posición playa**

20 segundos por cada lado.



### **3. Movilidad dinámica de aductor**

10 repeticiones por lado.



### **7. Apertura de cadera**

10 por cada lado.



### **4. Estiramiento TFL**

10 repeticiones por lado.

## BLOQUE II

# ACTIVACIÓN

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza DOS vueltas al circuito.



### **1. Plancha con movimiento de rodilla.**

10 repeticiones por lado.



### **5. Movimiento de aductor en excéntrico**

10 repeticiones por lado.



### **2. Deadbug**

5 repeticiones por lado.



### **6. Elevación de cadera + isométrico**

10 repeticiones por lado.



### **3. Pallof Press II**

10 repeticiones.



### **7. Plancha con abducción de cadera.**

10 repeticiones por lado



### **4. Plancha Copenhagen III**

10 repeticiones por lado.



# BLOQUE III

## PLÍOMETRIA Y MECÁNICA DE CARRERA

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza TRES vueltas al circuito.



### 1. Wall Drill en pared

10 repeticiones por lado



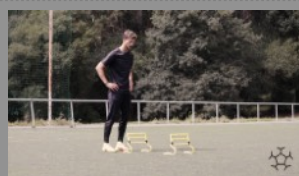
### 5. Sentadilla con salto

10 repeticiones.



### 2. Wall Drill dinámico

10 por cada pierna.



### 6. Salto con parada

5 saltos seguidos.



### 3. Minisaltos con TRX

20 repeticiones.



### 4. Saltos Prisioneros

10 repeticiones por lado.



## BLOQUE IV

### SALIDAS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza TRES vueltas al circuito.



#### 1. Salida lateral

5 salidas por cada lado.



#### 3. Salida cerrada

5 salidas por cada lado.



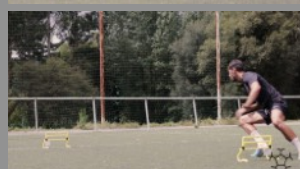
#### 2. Salida abierta

5 salidas por cada lado.



#### 4. Cambios de dirección 180°

5 salidas por cada lado.

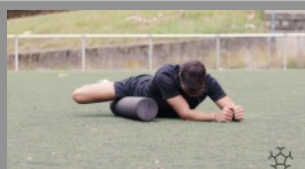


## BLOQUE V

### L.MIOFASCIAL

Realizar todos los ejercicios uno detrás de otro hasta llegar al último del bloque.

Realiza UNA vuelta al circuito.



#### 1. Liberación de aductor

30 segundos.



#### 3. Liberación de cuadriceps

10 repeticiones



#### 2. Liberación de TFL

30 segundos.



#### 4. Liberación de vasto externo

10 repeticiones

