

PROGRAMA DE VELOCIDAD- NIVEL II

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.



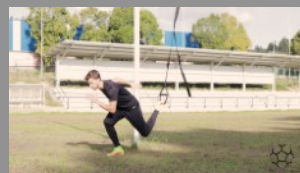
6. Elevación de cadera + isométrico

10 repeticiones por lado.



3. Pallof Press II

10 repeticiones.



7. Sentadilla Búlgara

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 dinámico

10 por cada pierna.



5. Saltos verticales con goma en cadera

10 repeticiones.



2. Minisaltos sobre línea

20 repeticiones por pierna.



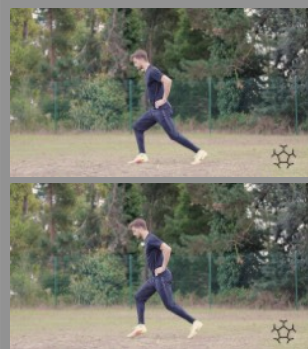
6. Salto reactivos sobre valla con una pierna

5 saltos seguidos.



3. Minisaltos con goma en cadera

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 abierta

5 salidas por cada lado.



4. Salida lateral + primer paso explosivo

5 salidas por cada lado.



2. Salida cerrada

5 salidas por cada lado.



5. Sprint resistido con goma

15 segundos al máximo.



3. Combinación de salto + sprint

5 salidas con cada pierna.



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

