

PROGRAMA DE VELOCIDAD- NIVEL III

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.



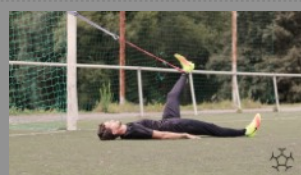
5. Wall Drill en posición baja

10 repeticiones por lado.



2. Deadbug

5 repeticiones por lado.



6. Movimiento de aductor en excéntrico

10 repeticiones por lado.



3. Pallof Press II

10 repeticiones.



7. Elevación de cadera + isométrico

10 repeticiones por lado.



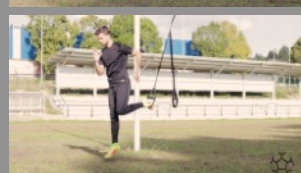
4. Plancha Copenhagen III

10 repeticiones por lado.



8. Sentadilla Búlgara con salto

8 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 en profundidad

5 saltos seguidos.



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.



7. Salto reactivos laterales

6 saltos seguidos con la misma pierna.



4. Tijeras

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. Saltos + Salidas abiertas

Repetir 2 veces por cada pierna (comienza una vez con cada pierna).



5. Sprint resistido con goma

15 segundos al máximo.



2. Salida cerrada

5 salidas por cada lado.



3. Pasos laterales + sprint

Dos pasos laterales + sprint al máximo durante 30 metros.

3 salidas con cada lado



4. Salida frontal

Hacer hincapié en el primer paso. 6 salidas seguidos (3 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

