

**Observaciones generales:** efectuar un especial énfasis en realizar un correcto calentamiento previo de cada sesión y su posterior estiramiento individual o por parejas.

## SESION A

### FUERZA TREN INFERIOR

 <p>11 Prensa piernas: Glúteo / Cuadriceps</p>	 <p>Cuadriceps</p>	 <p>6 Isquiotibiales</p>	 <p>9 Abducción</p>	 <p>8 Adducción</p>	 <p>1 Glúteo maquina</p>	 <p>11 Gemelo</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22

## **SESIÓN B**

### **FUERZA TREN SUPERIOR**

	 10 19	 3		
<b>Press pectoral O PRESS DE BANCA</b>	<b>Jalón pecho O REMO POLEA BAJA</b>	<b>Press hombro máquina O CON MANCUERNAS</b>	<b>Biceps polea</b>	<b>Triceps polea</b>

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22

## SESIÓN C (playa/piscina)

### - Parte principal ( ejercicios controlados por tiempo 2 x 45´)

1. **Abdominales**
2. **Split o zancada alternativas de forma estatica**
3. **Flexiones**
4. **Sentadillas**
5. **Diferentes juegos pre deportivos en el agua o en la arena (desplazamientos, coordinación, equilibrio, habilidad, agilidad, velocidad reacción..)**
6. **Trabajo de flotación en el agua**
7. **Carrera con el agua** a la altura de las rodillas
  - a. 10 x 1´ ritmo rápido /1´ descanso ritmo lento repite hasta completar 10 minutos de trabajo efectivo (sin contar las pausas).
8. **Carrera con el agua** a la altura de las rodillas hacia delante/hacia atrás – lateral. 10x1´/1´ repite hasta completar 10 minutos de trabajo efectivo (sin contar las pausas).
9. **Carrera en la arena** utiliza zapatillas para correr en la playa, no lo hagáis descalzos. Alternar tramos con arena más blanda y más dura y con el mínimo desnivel posible. Trabaja 15 minutos con una frecuencia cardíaca que no sobrepase las 150 pulsaciones.

Las mejores horas para entrenar en la playa tanto por el volumen de bañistas como por la temperatura son por las mañanas temprano o al atardecer.



Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22

## **SESIÓN D (PLAYA- GYM-PISTA)**

### **PROGRAMA ESPECIFICO GAP *(ejercicios controlados por tiempo 2 x 45'', descanso 30'')***

#### **EJERCICIOS GLUTEO**



Elevación de cadera



Elevación de cadera con extensión de rodilla



Elevación de cadera con extensión de rodilla

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22



Extensión de cadera tumbado



Zancada



Sentadilla

## EJERCICIOS PIERNA

# REFORMA

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22

## EJERCICIOS ABDOMEN\_LUMBAR



VARIANTES SEGÚN INTENSIDAD EJERCICIO

### Abdomen Isometrico



VARIANTES SEGÚN INTENSIDAD EJERCICIO

### Abdomen isométrico lateral



### Elevación de la cadera con las rodillas semi-flexionadas

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22



Elevación hombros laterales



Elevación hombros



Elevación hombros con flexión de rodillas y cadera

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22

## SESIÓN E

### RESISTENCIA

**Trabajo continuo uniforme; ritmo constante**



**20' carrera en pista/ paseo marítimo / playa /camino**

**CADA SEMANA AUMENTAMOS 5'**

**MAXIMO 40'**

**Observación: la carrera continua se puede sustituir por trabajo aeróbico en elíptica, natación, bici.**

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22

## **SESIÓN F**

(Sesión de recuperación activa mediante ESTIRAMIENTOS) → utilizada como sesión sola o como vuelta a la calma



**REFETM**

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22

## SESION G “core training”

Observaciones: en cada sesión elegir 6 ejercicios a trabajar. Trabajamos por repeticiones o tiempo según corresponda y descanso 60''

 <p>3 x 30''</p>	 <p>3 x 30''/30''isom</p>	 <p>3 x 45''</p>
 <p>3 x 30''</p>	 <p>3 x 20''isom</p>	Giros en poleas 3 x 15/15
 <p>3 x 40</p>	 <p>3 x 15</p>	 <p>3 x 45''isom</p>

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: [robertraining@gmail.com](mailto:robertraining@gmail.com)

Móvil: 615 21 33 22