








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

Móvil: 615 21 33 22

SESIÓN B

FUERZA TREN SUPERIOR

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

Preparador Físico: Roberto Ramos Campo

Ldo. Actividad Física y Deporte

Email: 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

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

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

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

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

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

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

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

Móvil: 615 21 33 22