

Plan de entrenamiento		Laura Roquet Bosu 1 - 1	
Meta	Mejorar rendimiento		
Fecha de inicio	Hora	1	Fecha de finalización
Instrucciones	Entrenamiento de fuerza general con Bosu		



Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>1. Salto dos piernas - Comba</b>	<b>Gemelos, Sistema cardiovascular</b>				
	Duración	00:05:00			
	Distancia	0			
	Velocidad	0			
	Kcal				
	Nota				

Coge la cuerda. Gira la muñeca. Salta.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>2. Equilibrio</b>	<b>Piernas</b>				
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota	Nota de entrenador: Fes-ho amb els ulls tancats.				

Pon un pie en el Bosu. Keep you knee slightly bent. Ponte de pie sobre una pierna. Mantén los brazos rectos. Mantén el equilibrio.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>3. Sentadilla - Bosu</b>	<b>Cuádriceps, Glúteos</b>				
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Pon los pies sobre el Bosu. Dobra las rodillas. Levanta los brazos hacia adelante y hacia arriba. Mantén el torso recto.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>4. Plancha - Bosu invertido</b>	<b>Pecho</b>				
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Pon el Bosu sobre el lado redondeado. Ponte en postura de flexión. Dobra los brazos. Estira los brazos.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>5. Sentadilla - Bosu invertido</b>	<b>Cuádriceps, Glúteos</b>				
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Pon el Bosu sobre el lado redondeado. Pon los pies a la altura de las caderas. Mantén la espalda en una posición neutra. Ve bajando hasta que la pierna superior esté paralela al suelo.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>6. Extension de columna- Bosu</b>	<b>Zona lumbar</b>				
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Pon el estómago sobre el Bosu. Pon los dedos de los pies sobre el suelo. Apoya la cabeza en las manos. Aprieta la parte inferior de la espalda. Mueve el torso hacia arriba.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>7. Remo transversal- Suspensión</b>	<b>Zona cervical</b>				
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coge de las asas. Coloca los pies uno al lado del otro. Inclínate hacia atrás. Tira de los brazos hacia atrás.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>8. Puente de gluteo- Bosu</b>	<b>Glúteos</b>				
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota	Nota de entrenador: Prem una pilota tova entre les cames mentre fas l'exercici.				

Túmbate con la parte superior de la espalda en el Bosu. Pon las manos sobre tu estómago. Pon los pies de forma plana sobre el suelo. Levanta la cadera.

9. Equilibrio sentado en V - Bosu		Cuerpo completo				
	Set 1	30 s	kg			
	Set 2	30 s	kg			
	Set 3					
	Set 4					
	Set 5					
	Nota					
<p>Siéntate en la pelota Bosu. Mantén la espalda en una posición neutra. Mantén las piernas sin tocar el suelo. Mantén las rodillas dobladas 90 grados. Extiende los brazos hacia adelante. Mantén el equilibrio.</p>						

10. Airplane hip extended, alternated - Bosu		Glúteos				
	Set 1	10 x	kg			
	Set 2	10 x	kg			
	Set 3					
	Set 4					
	Set 5					
	Nota					
<p>Step on the bosu. Extiende los brazos hacia los lados. Mueve el torso hacia adelante. Levanta una pierna hacia atrás. Extiende los brazos hacia adelante. Alterna las piernas.</p>						

11. Equilibrio sobre rodillas - Bosu		Cuádriceps, Zona lumbar, Abdominales - Abdominales rectos				
	Set 1	30 s	kg			
	Set 2	30 s	kg			
	Set 3					
	Set 4					
	Set 5					
	Nota	Nota de entrenador: Fes-ho amb els ulls tancats.				
<p>Arrodillate en el Bosu. Mantén la espalda en una posición neutra. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso. Pon las manos sobre tu costado. Mantén el equilibrio.</p>						

12. Abducción de cadera desde rodillas		Abductor				
	Set 1	10 x	kg			
	Set 2	10 x	kg			
	Set 3					
	Set 4					
	Set 5					
	Nota					
<p>Arrodillate en el Bosu. Mantén la espalda en una posición neutra. Pon los dedos de los pies sobre el suelo. Extiende los brazos hacia los lados. Mantén una pierna en el aire. Levanta una pierna hacia un lado.</p>						