

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



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

Coge la cuerda. Gira la muñeca. Salta.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>2. Plancha - Pelota de ejercicios</b>		Abdominales - Abdominales rectos			
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coloca los antebrazos sobre la pelota. Apóyate sobre los pies. Extiende las rodillas, la cadera y la espalda. Mantén esta posición.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>3. Crunch reverso - Pelota de ejercicios</b>		Abdominales - Abdominales rectos			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

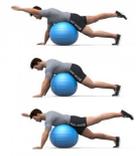
Pon los pies sobre la pelota. Ponte en postura de flexión. Mantén los hombros sobre las manos. Tira de las rodillas. Mantén la espalda en una posición neutra.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>4. Crunch con pase de fitball - Fitball</b>		Todos los abdominales			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Túmbate en el suelo. Aguanta la pelota entre las piernas. Junta los brazos y las piernas. Lleva la pelota hasta el suelo con los brazos estirados.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>5. Crunch con rotación</b>		Oblicuos			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Pon la parte baja de la espalda sobre la pelota. Aprieta los músculos abdominales. Mueve el torso de forma oblicua hacia adelante. Mueve el torso hacia atrás. Mueve el torso de forma oblicua hacia adelante.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>6. Superman</b>		Espalda, Piernas			
	Set 1	10 s	kg		
	Set 2	10 s	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Pon el estómago sobre la pelota. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso. Mantén la espalda en una posición neutra. Levanta un brazo. Extiende la otra pierna. Mantén el equilibrio.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>7. Sentadillas en pared - Pelota de ejercicios</b>		Cuádriceps, Glúteos			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota	Nota de entrenador: Quan baixis i estiguis en flexió de genolls, fes una extensió dels turmells per posar-te de puntetes.				

Pon los pies a la altura de las caderas. Inclina la espalda contra la pelota. Mantén la espalda en una posición neutra. Mantén los brazos cerca del cuerpo. Dobra las rodillas.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
<b>8. Sentadilla búlgara</b>		Cuádriceps, Glúteos			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota	Nota de entrenador: Utilitza el temps de recuperació per treballar amb l'altra cama..				

Pon un pie en la pelota. Dobra la rodilla. Mantén la espalda en una posición neutra. Mueve la parte de atrás de la rodilla hacia el suelo.

9. Single leg hamstring ball roll, right - FB		Corvas			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Nota	Nota de entrenador: Utilitza el temps de recuperació per treballar amb l'altra cama..			

Túmbate sobre el suelo. Pon los brazos sobre el suelo. Pon las piernas sobre la pelota. Dobra la rodilla.

10. Hip adduction lying - Ball		Abductor			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Nota				

Túmbate sobre el suelo. Pon los pies de forma plana sobre el suelo. Place the ball between the knees. Push your knees towards eachother.

11. Adducción de caderas sentado - Pelota de ejercicios		Abductor			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Nota				

Siéntate en la pelota. Junta las piernas y apriétalas. Mueve las piernas hacia afuera.

12. Press de pectoral - Entrenador de suspensión		Pecho			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
	Nota				

Coge de las asas. Inclínate ligeramente hacia adelante. Extiende el codo. Extiende el codo.

13. Remo transversal- Suspensión		Zona cervical			
	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.