



29/03/2020

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- **3 CIRCUITOS – CRECIENTES EN INTENSIDAD TANTO EN HORIZONTAL COMO EN VERTICAL.**
- **1ª RONDA sin material. 2ª y 3ª ronda se incrementa la dificultad: Modificación en la acción ó sobrecarga externa.**
- **TRABAJO: 10 repeticiones ó 30" | RECUPERACIÓN: Transito**

PAUTAS GENERALES DE EJECUCIÓN:

- **ALINEACIÓN-EQUILIBRIO CORPORAL**
- **SENSIBILIZACIÓN CINTURA LUMBOPÉLVICA**
- **PIE ACTIVO.**

MATERIAL RECOMENDADO:

- 1. Banda elástica posibilidad de anclar en punto fijo.**
- 2. Colchoneta.**
- 3. Botellines de Agua (0.5L o 1L.).**
- 4. 1 silla**
- 5. 1 silla**
- 6. Colchoneta.**
- 7. 2 sillas**
- 8. Dos garrafas de agua (5 ó 8 l.)**
- 9. Banda elástica**
- 10. Colchoneta.**
- 11. 1 silla + garrafa de agua (5 ó 8 l.)**
- 12. Sin material**



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA
COVID-19



facebook.com/metaesport
cd_metaesport

29/03/2020

ESTACIONES:

Nº	1ª RONDA	2ª RONDA	3ª RONDA
1	Movilidad tobillo banda elástica FLEXIÓN - Sujeción manos	Movilidad tobillo banda elástica EXTENSIÓN - Sujeción manos	GEMELOS
2	Lumbares alternos	Cuadrupedia (flexo-extensión brazo y pierna contraria)	Cuadrupedia (flexo-extensión brazo y pierna contraria juntando codo con rodilla contraria)
3	Braceos	Braceos con sobrecarga	Braceos con sobrecarga sobre superficie inestable
4	Plancha horizontal	Plancha horizontal + Flexión de brazos	Plancha horizontal en silla + Flexiones
5	½ SQUAT	½ SQUAT con CARGA	Sentadilla BÚLGARA (1 pierna)
6	Abdominales superiores	Abdominales superiores isométrico (2")	Abdominales inferiores
7	Triceps con flexión de rodillas	Triceps con extensión de piernas	Triceps con extensión de piernas en elevación
8	Zancada adelante	Zancada adelante con carga	
9	Abductores	Abductores + Isquiotibiales	Abductores con banda elástica
10	Plancha lateral	Plancha lateral levantando brazo	Plancha lateral levantando brazo y pierna contraria
11	Subida a cajón	Subida a cajón con carga	Subida a cajón con carga apoyo unilateral
12	Tocar suelo + salto.	Burpees	Burpees con salto vertical



04/04/2020 – 18:00h

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 1 CIRCUITO con 2 niveles de dificultad (Easy & Hard) que repetiremos 3 veces
- TRABAJO: 12 repeticiones (2 x 10 si es bilateral) → T ó 30" → R | RECUPERACIÓN: 10 – 15"
- DINÁMICA: Alternancia de ejercicios más intensos (dinámicos) con otros más suaves (estabilizadores / equilibrio)

ESTACIONES:

Nº		EASY LEVEL	HARD LEVEL	MATERIAL
1	T	Lumbar alternativo	Cuadrupedia - Brazo y pierna contraria	Colchoneta o toalla (*)
2	T	Salto dinámico (abrir y cerrar)	Salto dinámico - Brazo y pierna contraria	
3	R	Flexiones con apoyo de rodillas	Plancha horizontal en dos tiempos apoyo de codos - apoyo de manos	(*)
4	T	Salto a la comba con rebote	Salto a la comba alternativo	Cuerda para saltar (recomendada)
5	R	Abductores	Glúteo con banda y rodillas flexionadas	(*) + Banda elástica
6	T	Tocar rollos de papel (1)	Tocar rollos de papel (3)	4 rollos de papel higiénico
7	T	Puente Glúteo	Hip Thrust	(*) + Silla + cojín
8	T	Talón glúteo	Skipping progresivo 3 tiempos.	
9	T	Abdominales	Abdominales	(*)
10	R	½ Squat	½ Squat + salto	2 garrafas de agua 5L (llenadas a la mitad)
11	R	Tríceps con rodillas flexionadas	Tríceps suspendido	1 ó 2 sillas
12	T	Skipping	Skipping unilateral alternativo	

12/04/2020 – 11:30h

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- Breve explicación teórica fase de amortiguación (-) y fase de impulsión (+)
- Combo ejercicios de Técnica de carrera + Fuerza tren inferior.
- TRABAJO: 10-15 repeticiones (2 x 10 si es bilateral) → T ó 30" → R | RECUPERACIÓN: 10 – 15"

Nº		EJERCICIO PRE - TC	EJERCICIO DE TÉCNICA DE CARRERA	MATERIAL
1.1	R	Balances hacia delante y hacia atrás de pie	Acción secante del pie	
1.2	R	Saltos a pies juntos pie activo hacia delante	Saltos alternativos pie activo doble apoyo	
1.3	R	Saltos a pies juntos pie activo hacia atrás	Saltos alternativos pie activo apoyo simple	
1.4	T	Movimiento circular tumbado	Skipping bajo	
2.1	R	Glúteo con banda elástica	Pasos rusos	
2.2	T	--	Braceo con botellines de 0'5l.	2 botellines de agua 0'5l.
2.3	T	Talón-gluteo unilateral en estático (énfasis acción de rodilla)	Movimiento unilateral Talón-gluteo	
2.4	T	Gemelos en plano inclinado	Talón-gluteo	
3.1	T	Flexor de cadera con banda elástica	--	Banda elástica
3.2	R	Extensión de pierna atrasada partiendo de la posición de rodillas con pierna adelantada	Correr apoyado en la pared. Énfasis en completar impulsión	
3.3	R	Skipping unilateral sin rebote (énfasis tracción pie y apoyo bajo de cadera)	Skipping unilateral	
3.4	T	Movimiento circular tumbado	Skipping alto	



13/04/2020 – 19:00h

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' CALENTAMIENTO.
- 3 series por circuito. 2 CIRCUITOS de ejercicios de fuerza.
- TRABAJO: 10-15 repeticiones o por tiempo de trabajo. | RECUPERACIÓN: Transito de un ejercicio a otro. 1' entre serie. R:2' entre circuito.

PAUTAS GENERALES DE EJECUCIÓN:

- ALINEACIÓN-EQUILIBRIO CORPORAL | SENSIBILIZACIÓN CINTURA LUMBOPÉLVICA | PIE ACTIVO.

MATERIAL RECOMENDADO: 2 pesas (garrafas de agua) 5kg | Mini banda elástica | Colchoneta | 1 silla o step | Mochila en la cual se pueda introducir peso. (opcional)

Nº	1ª RONDA	2/3ª RONDA
1	Zancada delante-detrás.	Zancada delante-detrás + patada de glúteo.
2	1/2 Squat + levantar tobillo.	idem.
3	Squat jump	Ídem + carga en la mochila
4	Plancha horizontal, levantando pie hacia fuera.	Plancha horizontal + Flexión de brazos
5	Split	Split. 3ª ronda: Split jump
6	Hip thrust.	idem.
7	Hip thrust a 1 pierna.	idem (+ aguantar arriba al terminar)
8	Abducción lateral.	idem
9	Lunge-squat JUMP	idem
10	Plancha lateral	Idem + Levantar pierna de arriba.

14/04/2020 Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- **CIRCUITO REALIZADO 3 VECES:** Formado por 15 ejercicios. 35'' Trabajo con 25'' descanso. 3' Rec. Tras cada circuito.
- **DINÁMICA:** Alternancia de ejercicios más intensos (dinámicos) con otros más suaves (estabilizadores / equilibrio)

PAUTAS GENERALES DE EJECUCIÓN:

- **ALINEACIÓN-EQUILIBRIO CORPORAL | SENSIBILIZACIÓN CINTURA LUMBOPÉLVICA | PIE ACTIVO.**

MATERIAL RECOMENDADO: Colchoneta | Botellines de Agua (0.5L o 1L.). | Silla | 2 garrafas de agua (5 ó 8 l.) | Banda elástica | Comba

Nº	ESTACIONES	MATERIAL
1	Zancada estática	Garrafa Agua 5/8L
2	Plancha frontal + extensión cadera	Colchoneta
3	Abductores	Goma
4	Zancada alterna + salto	-
5	Abdominales	Colchoneta
6	Plancha isquiotibiales	Silla/Banqueta
7	Skipping estático/dinámico	-
8	Abdominales Oblicuos	Colchoneta
9	Subida Banco	Silla/Banqueta
10	Propiocepción	-
11	Plancha inversa "Flecha"	Colchoneta
12	½ Squat + Salto	-
13	Lumbar alterno	Colchoneta
14	Plancha glúteo	Colchoneta
15	Saltos comba	Comba



16/04/2020 - Jueves: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento (Coordinación-Reactividad tobillos-Propiocepción)
- CIRCUITO MOVILIDAD "VALLAS"
- CIRCUITO FUERZA ELÁSTICO-REACTIVA Y EXPLOSIVA 1
- CIRCUITO FUERZA ELÁSTICO-REACTIVA Y EXPLOSIVA 2
- DINÁMICA: Ejercicios de Fuerza explosiva con transferencia a Fuerza Elástico-Reactiva

OBJETIVOS:

- CONCIENCIAR DE LA IMPORTANCIA DE ESTE TIPO DE FUERZA Y DAR NOCIONES TÉCNICAS BÁSICAS
- MEJORAR FUERZA EXPLOSIVA
- TRANSFERENCIA A FUERZA ELÁSTICO-REACTIVA
- REACTIVIDAD TOBILLO
- MOVILIDAD ARTICULAR

MATERIAL RECOMENDADO:

1. Colchoneta.
2. Taburete o banco (No muy alto, 20-30cm)
3. Dos garrafas de agua (5 ó 8 l.)
4. Cinta americana

	CIRCUITO 1 – 4 SERIES		CIRCUITO 2 – 4 SERIES	
Nº	EJERCICIOS	MATERIAL	EJERCICIOS	MATERIAL
1	Cargada (tirón) (8)	Garrafa Agua 5/8L	Saltos pecho (8)	-
2	Saltos Rana (6)	-	Saltos laterales (30)	-
3	Tijeras (20)	-	Pliometría (5)	Taburete o banco
4	Segundos Triple (2 x 4)	-	Multibatidas Heidi (8)	-

19/04/2020 – 11:30h

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 2ª sesión de técnica de carrera.
- FASE DE ACTIVACIÓN 1: Alineación y equilibrio corporal.
- FASE DE ACTIVACIÓN 2: Multisaltos en desplazamiento (énfasis en la movilidad articular del tobillo).
- PARTE PRINCIPAL: 3 SERIES de cada BLOQUE de 4 ejercicios. TRABAJO: 20" | RECUPERACIÓN: 20"-1' (4º). PAUSA: 3'
- MATERIALES: Colchoneta – 2 botellines de agua – Comba
- ESPACIO: Pasillo o tramo recto (la más largo posible)

ACTIVACIÓN 1	ACTIVACIÓN 2
Sobre una colchoneta – Movimiento tijera	Salto a la comba o trote sin desplazamiento
Sobre una colchoneta – Flexo-extensión de rodilla	Salto a pies juntos en diferentes planos de desplazamiento.
Sobre una colchoneta – Movimiento circular carrera	
Sobre un escalón Cajón - Movimiento circular carrera unilateral	

	BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3
1.1	Salto alternativo pie activo doble apoyo / apoyo simple	2.1	Salto alternativo doble apoyo con elevación de rodilla pierna libre.	3.1	Batidas verticales
1.2	Braceo en equilibrio monopodal (con o sin apoyo inestable)	2.2	Pasos rusos	3.2	Segundos de Triple
1.3	Skipping bajo – Braceo Botellines	2.3	Talón-glúteo – Braceo Botellines	3.3	Skipping Modulado - Braceo Botellines
1.4	Skipping unilateral	2.4	Skipping alto	3.4	Skipping resistido banda elástica

20/04/2020 – 19h

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- Trabajo de fuerza de tronco superior y core.
- FASE DE ACTIVACIÓN: Ejercicios de movilidad articular.
- PARTE PRINCIPAL: 3 SERIES de cada CIRCUITO de 4 ejercicios. TRABAJO: 30'' | RECUPERACIÓN: 20''. PAUSA: 2'
- MATERIALES: Colchoneta – 2 botellas de agua 1,5L o pesas - 1 garrafa 5 o 8L.

Nº	CIRCUITO
1	Flexiones, de tríceps. (opcional rodillas al suelo) + 2,3ª levantar 1 pierna.
2	Clean (sólo movimiento de brazos) con garrafa .
3	Abs: en posición triangulo, tocarse el pie contrario.
4	Mov. correr brazos (sentados.)
5	Flexion de hombros.
6	Abs: a cuatro patas, levantar rodillas 5cm del suelo.
7	Dorsal con pesas .
8	Plancha dinámica + flexión + buscar pies.
9	Mov. correr brazos. (de pie)
10	Abs: Crunch buscando al subir el lateral.
11	Abs: Plancha lateral
12	Abs: Subir piernas arriba.



21/04/2020

Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- CIRCUITO: 3 circuitos de 15 Ejercicios alternando 40'' de Trabajo con 20'' de Descanso (40''-20''). 3' Rec./Circuito
- DINÁMICA: Alternancia de ejercicios más intensos (dinámicos) con otros más suaves (estabilizadores / equilibrio).
- INTENSIDAD: Ritmo ejecución medio/alto.

MATERIAL RECOMENDADO				
1.Colchoneta/Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.Garrafas agua 5/8L	4.Banda elástica	5.Comba

ESTACIONES:

Nº	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS
1	Zancada dinámica	9	Subida Banco Lateral
2	Plancha frontal dinámica pies	10	Peso Muerto Unipodal
3	Abductores + desplazamiento	11	Plancha dinámica inversa
4	Zancada alterna + salto	12	Burpees
5	Abdominales Inferiores	13	Abdominales V
6	Puente-Glúteo unipodal	14	Plancha isquiotibiales
7	Skipping Pared	15	Saltos comba pata coja
8	Plancha lateral dinámica		



23/04/2020

Jueves: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento (Coordinación-Movilidad articular-Propiocepción)
- EJERCICIOS REACTIVIDAD DE TOBILLOS
- CIRCUITOS FUERZA ELÁSTICO-REACTIVA Y EXPLOSIVA 3 y 4
- DINÁMICA: Ejercicios de Fuerza explosiva con transferencia a Fuerza Elástico-Reactiva

OBJETIVOS:

- CONCIENCIAR DE LA IMPORTANCIA DE ESTE TIPO DE FUERZA Y DAR NOCIONES TÉCNICAS BÁSICAS
- MEJORAR FUERZA EXPLOSIVA
- TRANSFERENCIA A FUERZA ELÁSTICO-REACTIVA
- REACTIVIDAD TOBILLO
- MOVILIDAD ARTICULAR

MATERIAL RECOMENDADO:

Colchoneta | Taburete o banco (No muy alto, 20-30cm) | Cinta americana

	CIRCUITO 1 – 4 SERIES		CIRCUITO 2 – 4 SERIES	
Nº	EJERCICIOS	MATERIAL	EJERCICIOS	MATERIAL
1	Media Sentadilla + Salto (a 1 pierna) (2 x 4)	-	Salto vertical (6)	-
2	Saltos consecutivos (6)	-	Multibatidas (2 x 4)	-
3	Subida banco alterna (16)	Taburete o banco	Pliometría + Salto profundidad (5)	Taburete o banco
4	Primeros de triple (2 x 3)	-	Segundos Triple (2 x 4)	-

26/04/2020 – 11:30h

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 3ª sesión de técnica de carrera.
- FASE DE ACTIVACIÓN 1: Movilidad articular [ROM]
- PARTE PRINCIPAL: **HIIT – 4 SERIES de 8 ejercicios**. TRABAJO: 30" | RECUPERACIÓN: 30". PAUSA: 3'
- MATERIALES: Colchoneta – 2 botellines de agua – Comba

HIIT TÉCNICA DE CARRERA 4 SERIES de 8 ejercicios		Material
1	RECORRIDO PIES	<i>5 tetabriks de leche</i>
2	TALÓN GLUTEO (<i>Ciclo anterior</i>)	
3	FRONT LUNGE	<i>2 garrafas de 8L</i>
4	SKIPPING HORIZONTAL	
5	VERTICAL LUNGE	<i>Cajón de 40cm</i>
6	SALTOS A LA COMBA	<i>Comba</i>
7	BRACEO CON BOTELLINES	<i>2 botellines de 50cl</i>
8	SKIPPING RESISTIDO	<i>Banda elástica o acompañante</i>



27/04/2020 - Lunes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento ejercicios de movilidad.
- CIRCUITO: 3 circuitos de 4 ejercicios con 20'' de Descanso. 1' Rec./Serie. 2' Rec./Circuito.
- INTENSIDAD: Ritmo ejecución medio/alto.

MATERIAL RECOMENDADO					
Colchoneta/Esterilla	Palo escoba o barra	Garrafas agua 5/8L	Botellas 2L.	Toalla pequeña	Silla

EJERCICIOS:

1	12xHombros con barra(arriba)	7	Flexiones
2	3xPlancha 10'' + 5 flexiones	8	Abs con trapo lateral
3	Dorsal con toalla, acostada en la colchoneta.	9	Hombros con barra
4	Movimiento correr brazos con botellas.	10	Abs V con toalla
5	Remo a 1 brazo con garrafa	11	Tríceps a 1 brazo con botella.
6	Plancha lateral	12	Abs con trapo



28/04/2020 - Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- **5' Calentamiento**
- **CIRCUITO:** 3 circuitos de 12 Ejercicios alternando 45'' de Trabajo con 20'' de Descanso (45''-20''). 3' Rec./Circuito
- **DINÁMICA:** Alternancia de ejercicios más intensos (dinámicos) con otros más suaves (estabilizadores / equilibrio).
- **INTENSIDAD:** Ritmo ejecución medio/alto.

MATERIAL RECOMENDADO						
1.Colchoneta/Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.Garrafas agua 5/8L	4.Banda elástica	5.Comba	6. Folio	7.2 botellines 0,5L

ESTACIONES:

Nº	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS
1	Doble zancada	7	Plancha inversa + coordinación
2	Plancha frontal + tracción	8	½ Squat unipodal
3	Escalador	9	Plancha lateral dinámica
4	Plancha "Cat-Camel" + Abductores	10	½ Squat + Salto
5	Saltos alternos "altillo"	11	Curl Isquiotibiales
6	Puente-Glúteo sobre silla	12	Comba una pierna



30/04/2020 - Jueves: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento (Movilidad articular)
- EJERCICIOS PROPIOCEPCIÓN
- CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA LÁCTICA 1
- CIRCUITO FUERZA RESISTENCIA LÁCTICA 2
- DINÁMICA: Ejercicios de Fuerza Resistencia Láctica por tiempo (En progresión en cada vuelta)- 30"/30" – 35"/25" – 40"/20"

OBJETIVOS:

- CONCIENCIAR DE LA IMPORTANCIA DE ESTE TIPO DE FUERZA Y DAR NOCIONES TÉCNICAS BÁSICAS
- MEJORAR RESISTENCIA LÁCTICA
- MEJORAR PROPIOCEPCIÓN
- MOVILIDAD ARTICULAR

MATERIAL RECOMENDADO:

- Colchoneta | Taburete o banco (No muy alto, 20-30cm) | Cinta americana

	CIRCUITO 1 – 3 SERIES	CIRCUITO 2 – 3 SERIES
Nº	EJERCICIOS	EJERCICIOS
1	Soldadito/Escalada	Flexión-Extensión de piernas
2	Media Sentadilla + Salto	Tijeras
3	Salto lateral	Burpees
4	Flexión de brazos + Salto a sentadilla	Skiping

03/05/2020 – Domingo: 11:30h

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 4ª sesión de técnica de carrera.
- FASE DE ACTIVACIÓN 1: Movilidad articular [ROM]
- PARTE PRINCIPAL: **HIIT – 3 SERIES de 12 ejercicios**. TRABAJO: 35" | RECUPERACIÓN: 25". PAUSA: 3'
- MATERIALES: Colchoneta – 2 botellines de agua – 2 garrafas de 8l – Comba – Silla o Taburete – Banda Elástica

HIIT TÉCNICA DE CARRERA			
3 SERIES de 12 ejercicios			
1	RECORRIDO PIES	7	SALTOS A LA COMBA
2	TALÓN GLUTEO <i>(Ciclo anterior)</i>	8	BRACEO CON BOTELLINES
3	FRONT LUNGE	9	FRONT LUNGE <i>(en desplazamiento sin elevar caderas)</i>
4	SKIPPING INTERRUMPIDO <i>(Cada 3 apoyos)</i>	10	PASOS RUSOS <i>(contacto con el suelo debajo de las caderas)</i>
5	VERTICAL LUNGE	11	2º DE TRIPLE / BATIDAS DE ALTURA
6	SKIPPING HORIZONTAL	12	SKIPPING RESISTIDO