

# BÁDMINTON EN CASA 2.0

## 1.- TRABAJO FÍSICO GENERAL.-

### CALENTAMIENTO:

1. Movilidad articular: circunducciones de tobillos a hombros.
2. Movilidad específica:
  - Hombro/ escapular ( <https://youtu.be/HnVsHI4ktNs> ). (Hay 3 ejercicios en el vídeo cada uno x8).
  - Movilidad espalda (lumbopélvica) ( <https://youtu.be/BooMG8du8ME> ) (1x8).
  - Movilidad a cadera ( <https://youtu.be/pch334wRoos> )(1x12).
  - Movilidad de tobillo ( <https://youtu.be/v21kyKtiggQ> ) (1 x 8 cada lado).
3. Control CORE:
  - Dead Bug ( [https://youtu.be/g\\_BYBOR-4Ws](https://youtu.be/g_BYBOR-4Ws) ) (2x10).
  - Bird Dog ( <https://youtu.be/cqe97lhKVP4> ) (2x10)

### PARTE PRINCIPAL:

Serán 40s de trabajo cada ejercicio - 10s de descanso hasta comenzar con el siguiente. Cuando se acabe el bloque de 8 ejercicios, 2 minutos de descanso y se vuelve a comenzar. El bloque de 8 ejercicios se repetirá 4 veces.

#### Bloque ejercicios:

1. Jumping Jacks ( <https://youtu.be/iSSAk4XCsRA> ).
2. Plancha sobre antebrazos ( <https://youtu.be/3tXxxDGACkg> ).
3. Lunge con salto ( <https://youtu.be/hTdcOG9muQk> ).
4. Saltos laterales a una pierna ( [https://youtu.be/wbYyQ\\_qrYfY](https://youtu.be/wbYyQ_qrYfY) ).
5. Sentadilla con salto ( <https://youtu.be/J6Y520KkwOA> ).
6. Skipping ( [https://youtu.be/gfamiidlc\\_A](https://youtu.be/gfamiidlc_A) ).
7. Plancha codos a manos ( <https://youtu.be/bw5jVUzQTOw> ).
8. Burpees ( <https://youtu.be/dZgVxmf6jka> ).



### VUELTA A LA CALMA:

- PELOTA/ ROLLER pequeño: Planta del pie ( <https://youtu.be/dfWggBAVvfk> ) / ( <https://youtu.be/O1fXyJULK9M> ).
- FOAM ROLLER: Gemelos, isquios, glúteos, cuádriceps.

## **2.- TRABAJO BÁDMINTON.-**

Os paso unos enlaces de TECNICA:

DESPLAZAMIENTOS: <https://www.youtube.com/watch?v=xaRfVsKpfC0>

REMATE EN SALTO: [https://www.youtube.com/watch?v=8QIW8\\_PdYbw](https://www.youtube.com/watch?v=8QIW8_PdYbw)

DELAYED CLEAR: <https://www.youtube.com/watch?v=Fd7pCTYqa9k>

ARMADO Y GOLPEO: <https://www.youtube.com/watch?v=hDjkNwibwRk>

DELATED DROP: [https://www.youtube.com/watch?v=w3Chyly\\_8hQ](https://www.youtube.com/watch?v=w3Chyly_8hQ)

Otros ENLACES:

GOLPEOS "TOP EN RED": <https://www.youtube.com/watch?v=ljQWLR6qFGg>

PUNTOS TOP: <https://www.youtube.com/watch?v=C8N2ZEb76W8>

