

SESIONES TRABAJO EN CASA

ACTIVIDAD: BÁDMINTON

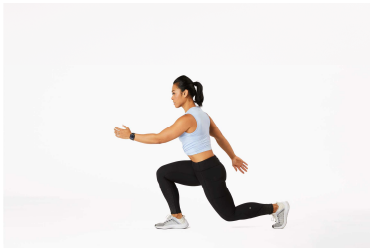
SESIÓN 1:

Todos los ejercicios se realizarán, **45 segundo de trabajo y 20 segundos de descanso**

- **DESPLAZAMIENTOS LATERALES** (pasos laterales a derecha e izquierda)
- **TALONES AL GLUTEO** (alternos con ambos pies. Pie derecho al glúteo izquierdo y viceversa)
- **TIJERAS** (abrir y cerrar piernas con salto al tiempo que se hacen palmas arriba, abriendo y cerrando brazos)
- **RODILLAS POR PIERNA** (rodilla derecha tocarla con mano izquierda y viceversa)
- **SENTADILLA + SALTO**



- **LUNGE POR PIERNA**



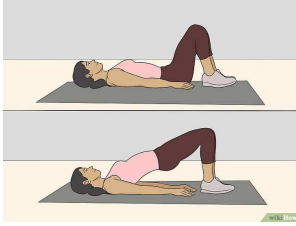
- **LUNGE CON SALTO** (lunge: fondo de pierna... primero normal y el segundo con salto sin parar..lunge derecha e izquierda saltando para cambiar de pierna)



- **5 BURPEE + 10 SEGUNDO PLANCHA FRONTAL**



- **5 ESTIRAMIENTOS ISQUIOS TUMBADO** con pies apoyados + **10 SEGUNDOS MANTENIDOS** (levantar cadera tumbado con pies apoyados y rodilla flexionada)



- **PLANCHA TUMBADOS** abrir-cerrar pies + escaladores



TODO REPETIRLO 5 VECES

SESIÓN 2:

Trabajo en 4 bloques, **cada bloque se hace 4 veces** y antes de empezar el siguiente bloque hay que dejar 1 minuto de recuperación

BLOQUE 1:

- **JUMPING JACKS (40')**



10' DESCANSO

-**SENTADILLAS (40')**



10' DESCANSO

BLOQUE 2:

- **BURPEES (40')**



10' DESCANSO
-PLANCHA LATERAL (40')



10' DESCANSO

BLOQUE 3:
- MOUNTAIN CLIMBERS (40')



10' DESCANSO
-SENTADILLA CON SALTO (40')



10' DESCANSO

BLOQUE 4:
- SKIPPING (40')



10' DESCANSO
-PUENTE GLUTEO (40')



10' DESCANSO

SESIÓN 3:

Sesión de corrección postural (muy importante con la vida en casa)

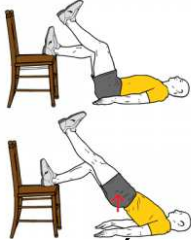
Podéis ver el enlace en YOUTUBE de mi físico personal RUBÉN que ha preparado este video:

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=4gcwi81AsBg>

SESIÓN 4:

Todos los ejercicios se realizarán, **45 segundo de trabajo y 20 segundos de descanso**

- PUENTE GLUTEO CON SILLA



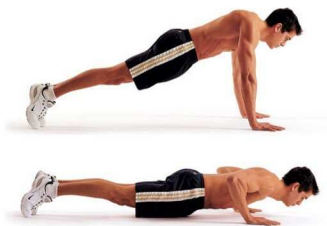
- SQUAD ISOMÉTRICO EN PARED



- BIRD-DOG (alternando piernas y brazos)



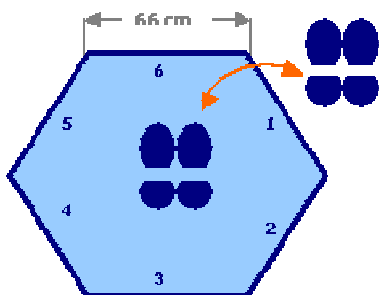
- FLEXIONES



- AGILIDAD-VELOCIDAD BADMINTON (siempre la pierna dominante va delante)



- AGILIDAD EN EL HEXÁGONO: Ejercicio muy rápido, que consta de cambios en la dirección y en la posición del cuerpo en un espacio reducido. Este ejercicio pone a prueba la rapidez en todas las direcciones. Una vez lo hayas dominado, prueba a hacerlo con solo una pierna. Trata de hacer este ejercicio lo más rápido que sea posible



- TOQUES:



TODO REPETIRLO 5 VECES

- ESTIRAMIENTOS BADMINTON

