

RUTINA BALONCESTO POST TEMPORADA

CONSIDERACIONES A RESPETAR:

1. Lo siguiente, es el trabajo mínimo a realizar, se puede implementar con un día más respetando descansos mínimos de 24 horas en los días que hemos hecho fuerza.

-No hay excusas de material, pues las cargas son con nuestro propio peso, le podemos añadir más peso con unas mancuernas si queremos, pero es preferible al trabajo de fuerza en máquina por:

-**Desarrollo de trabajo neurológico y motriz:** además de ayudarnos a ganar fuerza y desarrollar musculatura, este tipo de entrenamientos nos permitirá trabajar nuestro sistema nervioso a nivel coordinativo, sinérgico, propioceptivo y de equilibrio.

-**Prevención de lesiones:** en este tipo de entrenamientos se realizan generalmente movimientos más globales y variados a diferencia de los movimientos analíticos y repetitivos que se realizan en el gimnasio. Esto ayuda a prevenir lesiones.

-**No hay excusas para no practicarlo:** para muchos es una ventaja y para los más vagos una desventaja. Gracias a la poca necesidad de material, podemos realizar ejercicios con nuestro peso en cualquier parte y además, totalmente económico.

2. Muy importante a realizar siempre:

-Estiramientos estáticos solo al terminar la sesión, sin rebotes y sin dolor (mantener 20" cuando empieza a tirar).

-NO realizar estiramientos estáticos antes de empezar la sesión como calentamiento, ahí hacer un calentamiento/estiramiento dinámico (skipping suave, talones gluteos, desplazamientos laterales, andar sobre talones y puntas...).

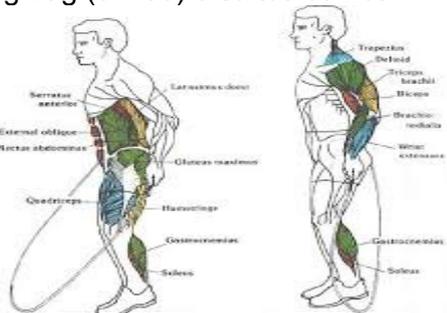
3. La segunda parte de las sesiones (lo que marcamos con asterisco) se puede añadir/alternar con práctica de otros deportes de resistencia

- ◆ con natación (de 1.000 a 1.500 por sesión).
- ◆ con ciclismo (de 40 km en adelante)
- ◆ patinar...

● Otros deportes y actividades a vuestro gusto.

- ◆ Deportes de cancha dividida: frontón, tenis, pádel...
- ◆ Pachangas de fútbol, voley, básquet...
- ◆ Voley playa, fútbol playa, rugby playa...
- ◆ Senderismo, escalada...

LUNES (FUERZA+ PROGRESIONES)

<p>1. Plancha levantando brazo (3x10 cada mano)</p> 	<p>2. Lumbar en cuadrupedia (Supermán) (3x10 con cada brazo)</p> 
<p>3. Subida banco levantando pierna (3x10)</p> 	<p>4. Saltos con punteras a lo largo de una línea en zig-zag (3x100) o saltos comba</p> 
<p>5. Gemelo a la pata coja en escalón (3x15)</p> 	<p>6. Fondos pectoral (4 x hasta fallo)</p> 

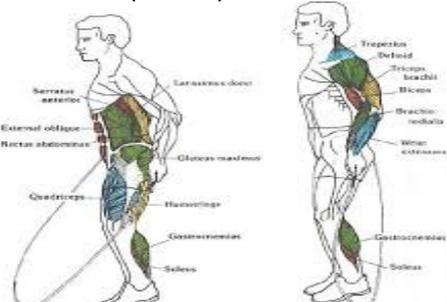
***30 minutos de carrera continua al 60%

MIÉRCOLES (CAMBIOS DE RITMO)

-35 minutos alternando ritmos (3 minutos al 60% / 1 minuto al 80/90%).

***Técnica de carrera(a ser posible en rampa).

VIERNES (FUERZA)

<p>1. Plancha abdominal(3x45")</p> 	<p>2. Sentadilla a una pierna(3x10)</p> 
<p>3. Split hacia atrás(3x10 con cada pierna)</p> 	<p>4. Isquio tumbado o con un pie en banco (3x15)</p> 
<p>5. Saltos sobre punteras a ambos lados de una línea suelo(3x100) o saltos comba</p> 	<p>6. Fondos triceps (4x hasta fallo)</p> <p>Ejercicios Triceps > Flexion entre dos bancos www.pasion4profesion.net</p> <p>Atención: 2) Mantener los codos más estrechos posible al busto, nunca ampliar los codos hacia el exterior.</p> 

***Series de carrera al 60% 5x3 (recuperación 3 minutos al trote)

Explicación ejercicios problemáticos:

-Planchas- Trataremos de evitar el arqueamiento excesivo de la espalda, así como realizar el efecto puente levantando el culo.

-Subida al banco levantando la rodilla- Fuerza, coordinación y equilibrio- Desde posición defensiva, separados a un metro del banco, damos una zancada para subir al banco y levantamos la rodilla contraria hasta los 90°, si tenemos un balón simularemos el gesto de la entrada con el mismo brazo de la rodilla levantada y así nos sirve de transferencia positiva (los corredores lo hacen batiendo el brazo contrario).

-Sentadillas a una pierna- Buscad una silla o banco de una altura que os permita levantaros a “lo ruso” sin tener que apoyaros con las manos, si tenéis un balón cogedlo con las dos manos y extended los brazos, os servirá para mantener la espalda recta. Repetid 10 seguidas con cada pierna.

-Saltos- Los que no posean la comba o no consigan encadenar 50 seguidos, saltad con los pies juntos a ambos lados de una línea en el suelo avanzando ligeramente (si estáis saltando sobre baldosas, podéis seguir la secuencia uno diagonal derecha-izquierda, cuando llegas al final, volved de espaldas igual).

-Split en el sitio- Pequeño salto alternando las piernas llevando una pierna hacia atrás casi tocando el suelo con la rodilla, la pierna de delante tiene que quedar lo más posible en un ángulo de 90° y nuestra espalda permanecer perpendicular al suelo.

-Isquio tumbado- tumbados en el suelo formamos un ángulo de 45° con nuestras piernas, hacemos fuerza sobre nuestros talones y levantamos el culo del suelo sin separar los omoplatos del suelo. Podemos hacerlo también colocando un pie en un banco y cogiéndonos la rodilla contraria como si estuviéramos estirando glúteo.

Pues nada, a disfrutar estas vacaciones, los que vayais sobrados podéis añadir peso con unas mancuernas pequeñas, balones medicinales o pesas de discos.

RAÚL SEGURA

Preparador físico

<http://entrenarmejer.net>