

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVO: La finalidad de este plan de entrenamiento se basa en realizar diferentes tipos de rutinas, en la cual se darán resultados satisfactorios en el cuerpo. Los días a desarrollar son martes, miércoles y jueves cada día durante dos horas, los ejercicios propuestos son:

MARTES: glúteo, pierna y trabajo táctico con balón

MIÉRCOLES: trabajo físico, esto incluye todo el cuerpo (cardio) rutina GAP

JUEVES: abdomen, fuerza, resistencia y trabajo táctico con balón

## ORGANIZACIÓN

MARTES: En glúteo trabajamos los siguientes ejercicios / Ejercicios de pierna

\*sentadillas cortas: 30 x 5 series

\* dorsales :16x4 series

\*zancada alterna: 40 x 3 series

\* gemelos de pie: 10x 3 series (en cada pie )

\*Patada de glúteo: 35x 4 series

MIÉRCOLES: trabajo físico se trabaja por lo general un trote con cambios de ritmo durante 20 minutos , después fuerza, abdominales trabajo de media hora y resistencia con flexiones de codo

JUEVES : Abdominales / trabajo táctico

\*plancha : 1 minuto x 2 series

\*Escalados :1 minuto x 3 series