








ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PREPARATORIA

ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

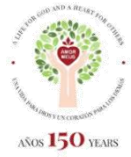
SESIÓN: 1 Y 3 DE JUNIO

EJERCICIO	ACTIVIDAD	MATERIAL
Calentamiento físico.	1.- 30 saltos de tijera 2.- 30 ABS tijeras 3.- 30 mariposas	

<p>Rutina</p>	<p>A) Circuito físico</p> <p>6 series. Ejercicios de 20 segundos. Ej. Ejercicio 1, 2, 3, 4 y 5. Descanso de 60 segundos.</p> <p>1. Saltos de tijeras </p> <p>2. Silla </p> <p>3. Escaladoras </p> <p>4. Silla </p> <p>5. Yogui bajo </p> <p>B) Abdomen</p> <p>6 series. Ejercicios de 20 segundos. Ej. Ejercicio 1 y 2. Descanso de 40 segundos.</p> <p>1. Abs con giro ruso </p> <p>2. Plancha </p>	<p>-tapete para las abdominales</p>
---------------	---	-------------------------------------



INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.
COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES



Estiramiento	10 segundos de cada ejercicio. Sentadas con las piernas juntas tocar punta de los pies. Sentadas con las piernas separadas tocar pie izquierdo con ambas manos Sentadas con las piernas separadas tocar pie derecho con ambas manos Mariposas	Ninguno
--------------	---	---------

L.E.F. LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MENDEZ