



ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL SECUNDARIA

ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

SESIÓN: 8 Y 10 DE JUNIO

EJERCICIO	ACTIVIDAD	MATERIAL
Calentamiento físico.	1. 4 series sin descanso de: 10 mariposas – 1 burpee 2. 4 series sin descanso de: yogui alto – 1 burpee	Ninguno

Rutina

A) Circuito físico

4 series: 15 segundos 1 burpee, 13 segundos 1 burpee, 11 segundos 1 burpee y 9 segundos un burpee.

20 segundos de descanso

1. yogui bajo y un burpee



2. Repetir 2 series de: 20 saltos en cuerda – 20 segundos de silla.

5 series – 20 segundos de descanso



B) Abdomen

6 series. Ejercicios de 20 segundos. Ej. Ejercicio 1 y 2.
Descanso de 20 segundos.

1. Abs con giro ruso



-tapete para las abdominales



2. Plancha



L.E.F.F. LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MENDEZ



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