

**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL SECUNDARIA**

**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**

**SESIÓN: 8 Y 10 DE JUNIO**

| <b>EJERCICIO</b>      | <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>MATERIAL</b> |
|-----------------------|--|-----------------|
| Calentamiento físico. | 1. 4 series sin descanso de: 10 mariposas – 1 burpee<br>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



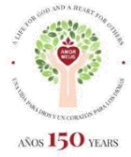
B) Abdomen

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

1. Abs con giro ruso



-tapete para las abdominales



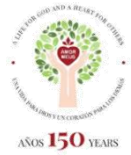
2. Plancha



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



**INSTITUTO HISPANO INGLÉS, A.C.**  
**COORDINACIÓN DE EXTRAESCOLARES**



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

L.E.F. LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MENDEZ