



**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PREPARATORIA**

**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**

**SESIÓN: 11 Y 13 DE MAYO**

<b>EJERCICIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>
Calentamiento físico.	1.- 30 abs 2.- 30 sentadillas medias 3.- 15 lagartijas completas	Escalera deportiva, zapatos, tenis, piedras o cualquier material para simular una escalera.



Rutina

Circuito físico

3 series de 12 repeticiones alternando ejercicio 1 y 2

Hombro

1. Press



2. Elevaciones frontales



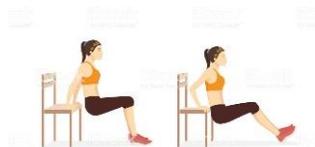
Bíceps y tríceps

3 series de 12 repeticiones alternando ejercicio 1 y 2

1. Curl



2. Fondos libres



-tapete para las abdominales

-2 mancuernas de 1 kilo

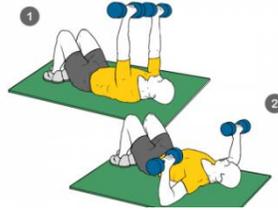
-una mancuerna de 3 kilos

En caso de no tener mancuernas se puede utilizar material alternativo, como botellas llenas de agua o arena.

Pecho

3 series de 12 repeticiones alternando ejercicio 1 y 2

1. Press



2. Lagartijas



Espalda

3 series de 12 repeticiones alternando ejercicio 1 y 2

1. Remo



2. Pájaros





Pierna

Ejercicio 1:

3 series de 15 repeticiones

Ejercicio 2:

30 repeticiones

alternando ejercicio 1 y 2

1. Sentadilla abierta, sentadilla cerrada y patada lateral

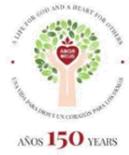


2. Elevación de pantorrilla





## 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
--------------	---	---------