



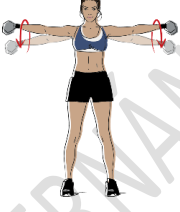
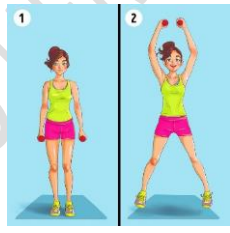





ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL PREPARATORIA

ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

SESIÓN: 25 Y 27 DE MAYO

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

<p>Rutina</p>	<p>Circuito físico</p> <p>A) Hombro</p> <p>5 series. Ejercicio 1, 2, 3 y 4. Descanso de 1 minuto.</p> <p>1. 12 Press de hombro</p>  <p>2. 12 laterales</p>  <p>3. 50 giros</p>  <p>4. 50 mariposas</p>  <p>B) Bíceps</p> <p>5 series. Ejercicio 1, 2, 3 y 4. Descanso de 1 minuto.</p> <p>1. 24 Curl alternado</p>  <p>2. 20 curl con un brazo, dejando el otro a media altura y después el otro brazo.</p>  <p>3. 100 curl alternados</p> 	<p>-tapete para las abdominales</p> <p>-2 mancuernas de 1 kilo</p> <p>En caso de no tener mancuernas se puede utilizar material alternativo, como botellas llenas de agua o arena.</p>
---------------	--	--

C) Pierna

5 series. Ejercicio 1, 2, 3 y 4. Descanso de 1 minuto.

1. 20 segundos de desplantes con salto



2. 20 segundos silla eléctrica



3. 20 segundos sentadilla con salto vertical



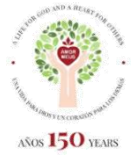
D) Abdomen

1. 1 minuto de plancha con 1 minuto de descanso





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