



**ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL SECUNDARIA**

**ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ**

**SESIÓN: 18 Y 20 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

6 series de 30 segundos alternando ejercicio 1, 2, 3 y 4 con mancuernas ligeras; descanso de 30 segundos.

A)

1. sentadilla curl para bicep



2. 3 elevaciones de pantorrilla y 3 saltos verticales



Abdomen tijeras horizontales



-tapete para las abdominales

-2 mancuernas de 1 kilo

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

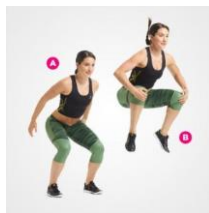
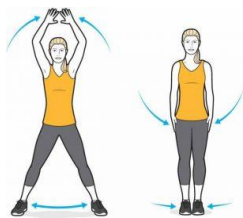
Desplante – press hombro



B)

6 series de 30 segundos alternando ejercicio 1, 2 y 3 con mancuernas ligeras; descanso de 30 segundos.

1. mariposas – salto de canguro



2. Abdominales

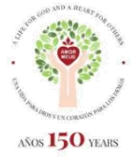


3 Sentadillas – 3 segundos yogui





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



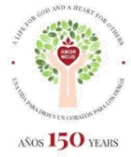
## Circuito

6 series de 15 segundos alternando ejercicio 1, 2, 3, 4, 5 y 6 con mancuernas ligeras; descanso de 40 segundos.

1. mariposas
2. curl para bíceps
3. Yogui
4. Press para hombro
5. Desplantes
6. Tijeras horizontales



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