



ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

*******Primer y segunda sesión *****21 y 23 de abril**

EJERCICIO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Calentamiento físico. Ejercicios en escalera	1.- correr de forma natural (colocando un pie en cada espacio. 2.- de frente con pies juntos en cada espacio. 3.- Brincar avanzando, abriendo y cerrando piernas	10 series de cada uno	Escalera deportiva, zapatos, tenis, piedras o cualquier material para simular una escalera.
Rutina	1.- desplantes caminando 20 pasos cargando 2 kilos 2.- 25 burpees 3.- 25 sentadillas cargando 3 kilos 4.- 50 mariposas 5.- 25 abdominales	5 series Ej.: Ejercicio 1, 2, 3, 4, y 5 es una serie	-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.
Estiramiento	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	10 tiempos en cada estiramiento	Ninguno



ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL

ENTRENADOR: LUIS ALFREDO HERNÁNDEZ MÉNDEZ

*******Tercer y cuarta sesión *****28 y 30 de abril**

EJERCICIO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL
Calentamiento físico. Ejercicios en escalera	1.- correr de forma natural (colocando un pie en cada espacio. 2.- de frente con pies juntos en cada espacio. 3.- Brincar avanzando, abriendo y cerrando piernas	10 series de cada uno	Escalera deportiva, zapatos, tenis, piedras o cualquier material para simular una escalera.
Rutina	1.- 15 sentadilla con salto máximo 2.- yogui alto 30 segundos 3.- 30 segundos de "silla eléctrica" (sin recargarse en nada) 4.- 30 saltos máximos (piernas a la altura de la cadera saltando en forma vertical) 5.- 15 abdominales 6.- 30 segundos de plancha	5 series Ej.: Ejercicio 1, 2, descanso de 30 segundos, ejercicio 3 y 4, descanso de 30 segundos y ejercicio 5 y 6, descanso un minuto 30 segundos	Un tapete para las abdominales
Estiramiento	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	10 tiempos en cada estiramiento	Ninguno