

SESIÓN PLIOMETRÍA

CALENTAMIENTO: 5' CC suave + 2x80m/1' progresiones + 4x10m/1' aceleraciones

Estiramientos balísticos cintura pélvica (10 repeticiones con cada pierna)

ACTIVACIÓN: 3 x (grupo ejercicios de 10" cada uno) / 1'

Jumping Jucks

Salto con cruce piernas

Salto laterales pies juntos

Salto con torsión tronco

Skipping Alto (rodillas a la horizontal)

Skipping talones al glúteo

Skipping bajo (sprint sin desplazamiento)

EJERCICIO

NIVEL INICIAL

NIVEL INTERMEDIO

NIVEL AVANZADO

1	Skipping con apoyos en cajón	2x6rep/10"	2x10rep/10"	2x14rep/10"
2	Salto cruces de piernas largas	2x6rep/10"	2x10rep/10"	2x14rep/10"
3	Salto desde cajón. Aterrizajes con 2 apoyos	6 rep	8 rep	10 rep
4	Salto desde cajón alto. Aterrizajes con 2 apoyos	6 rep	8 rep	10 rep
5	Salto desde cajón. Aterrizajes con 1 apoyo	4 rep	6 rep	8 rep
6	Igual que anterior, con pierna contraria	4 rep	6 rep	8 rep
7	Salto desde cajón. Aterrizajes con 1 apoyo + salto	4 rep	6 rep	8 rep
8	Igual que anterior, con pierna contraria	4 rep	6 rep	8 rep
9	Salto a cajón con impulso de brazos + extensión piernas	8 rep	10 rep	12 rep
10	Salto a cajón ALTO con impulso de brazos + extensión piernas	6 rep	10 rep	12 rep
11	Countermovement jump a cajón + extensión piernas	4 rep	6 rep	8 rep
12	Salto a cajón + salto reactivo + aterrizaje con 2 apoyos	6 rep	10 rep	12 rep
13	Salto simultáneos horizontales	4 rep	6 rep	8 rep
14	Triple salto con apoyos con un pie	2 rep	4 rep	6 rep
15	Igual que anterior, con pierna contraria	2 rep	4 rep	6 rep

VUELTA A LA CALMA: 5' CC suave + estiramientos estáticos tren inferior