

Activación Neuromuscular (Rutina 1: "golpeos")

Entrenamiento Aeróbico: Entre Umbrales Ae-Ana (20' CC Variable en base a Fartlek Sueco)

RITMO	BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3	BLOQUE 4
1 SPRINT (100%)				
2 MUY ALTO (casi a tope)				
3 ALTO (sensación de pequeña fatiga)				
4 MEDIO (flexión 90º de codos y apoyando planta pies)				
5 (brazos relajados, apoyando planta de pies completamente)				
MINUTOS	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20

Ejercicios Activación Neuromuscular (25')

1	Esquivas (3 estilos)	3x10
2	Pivotar sobre pies (90º hacia delante - 90º hacia atrás). Alternar D - I	2x10
3	Girar con salto sobre pies (90º hacia derecha - 90º hacia izquierda). A la voz	2x10
1' Trote suave		
4	Golpeos rectos convergentes	4x10
5	Golpeos rectos convergentes dinámicos	2x10
6	Golpeos de gancho con pequeña torsión de tronco	4x10
7	Golpeos de gancho dinámicos con pequeña torsión de tronco	4x10
8	Crochet con pequeña torsión de tronco	4x10
9	Crochet dinámicos con pequeña torsión de tronco	4x10
1' Trote suave		
10	Combinado: pivote + 2 golpeos rectos	4x10
11	Combinado: pivote + 2 ganchos	4x10
12	Combinado: giro + golpeo recto + crochet	4x10
1' Trote suave		
13	Patadas rectas (alternar D - I)	4x10
14	Patadas rectas dinámicas (alternar D - I)	4x10
15	Giro + patada en oblicuo (alternar D - I)	4x10
16	Giro + patada en oblicuo dinámicas (alternar D - I)	4x10