

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

OBJETIVOS

- Evitar lesiones
- Máximo rendimiento

FASES:

- **1ª: PREPARAR SISTEMA CARDIORESPIRAT.**
 - **Trotes en todas direcciones:**





Cruzando piernas...

- **Movimientos globales**

2ª FASE

APARATO LOCOMOTOR

- Para articulaciones: **movilidad artic**, mov amplios
- Para músculos: **estiramientos**
- Orden: de  o  para no olvidar
- N° repeticiones: 8-10
- Alternar ejerc con trote suave. No bajar pulsaciones

3ª FASE

SUBIDA DE RITMO

- **Aumentar intensidad**
- **Ejercicios: Progresiones, skiping, abdominales, saltos...**

- **Simulamos el deporte, la actividad en dos aspectos**
 - **Físico: desplazamientos y gestos típicos**
 - **Técnico: conducciones, pases, lanzamientos...**