

# 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...**