SEMANA 1: - GRUPOS DE HANDBALL – CICLO BASICO 4 Y 14 –

CATEGORÍA=> JUVENILES

Día=>Lunes, Miércoles y Viernes

-Burpees=> 4 ser. X 20 rep.=>1' de descanso x serie

-Saltos de rana=> 4 ser. X 20 saltos con las manos a la nuca

-Repiqueteos en el lugar=> total de 10 minutos=>1' y descanso de 30 seg. Y así sucesivamente.

-Rodillas al pecho=> 4 ser. X 20 saltos=> 1' de descanso

-Talones al glúteo=> 4 ser. X 20=> 1' de descanso

-Abdominales=> 4 X 15 + laterales al fallo(al fallo: es la capacidad que tiene el musculo para realizar varias repeticiones, hasta sentir que el que el mismo se va agotando lo cual vas a sentir como que quema adentro y el musculo te va a decir hasta acá llego), eso es llegar al fallo, es llevar al musculo a su máximo limite.

-Espinales => 4 X 15

-Flexiones => 4 X 15

AL TERMINAR LA RUTINA ESTIRAR BIEN

MARTES:

1. -¿Cuál es el ancho de la cancha?
2. -¿Cuál es el largo de la cancha?
3. -¿Cuántas áreas tiene y las medidas?
4. -¿Cuál es el nombre y el peso de la pelota?

(RESPONDE POR SEPARADO)

AL TERMINAR EL CUESTIONARIO 20 LAGARTIJAS A 45°

JUEVES=> SI ES (V) JUSTIFICAR EL PORQUE

*El portero es:

-El defensa que no ataca

-El primer defensor y el primer atacante

-No puede salir de su área

*OTRAS MODIFICACIONES DE BALON MANO:

-Mini balonmano y el balonmano básquet

-El balonmano playa y el balonmano básquet

-El mini balonmano y el balonmano playa

AL TERMINAR REALIZAR 10 LAGARTIJAS EN VERTICAL.

Profesor Julio Cesar Sarapura

L.P. 1873