

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS TÁBATA THIS

Hiit-1.11

REPETICIONES DE SERIES:

PRINCIPIANTES: 15" TRABAJO 15" DESCANSO

AVANZADO: 20" TRABAJO 10" DESCANSO

SERIES:

E1 x 4' Descanso (1')

E2 x 4' Descanso (1')

E3 x 4' Descanso (1')

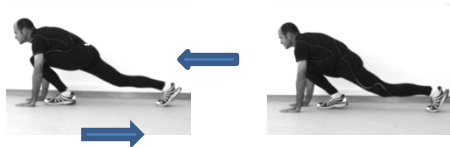
E4 x 4' Descanso (1')

CALENTAMIENTO



PIERNAS - ALTERNATIVO

E1



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE
TRONCO Y PIERNAS

E2



EXTENSIONES DE BRAZOS

E3

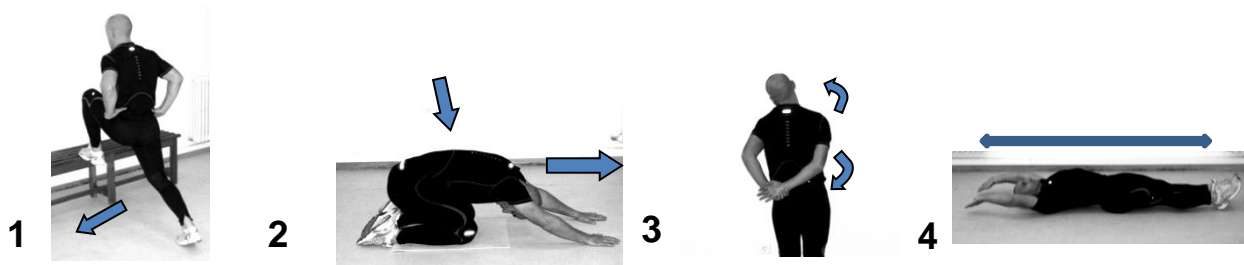


ELEVA-CADERAS

E4



VUELTA A LA CALMA



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

TÁBATA THIS

Hiit-1.11

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (15')

1. A-1.21 (Ejercicio 3) Elevación de rodillas a la horizontal (skipping).
2. A-1.22 (Ejercicio 1): Carrera lateral.
3. A-1.22 (Ejercicio 3): Flexión de tronco

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30'')

4. C-1.14 (Ejercicio 1): Patada de fútbol. (x10)
5. C-1.14 (Ejercicio 3) La oruga

E1

- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Piernas, glúteo, abdomen y espalda.
- Ejercicio:** P.P.: Tierra con pierna izquierda recogida (muslo pegado al pecho)
T-1º: Impulso a flexionar la pierna derecha y extender la pierna izquierda.
T-2º: Igual, flexionar la pierna izquierda y extender la pierna derecha.
T-3º y 4º igual que 1º y 2º respectivamente.
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Impulsado.
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Rápida.

E2

- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** General
- Ejercicio:** P.P.: Firmes, brazos arriba, palmas enfrentadas.
T-1º: Flexionar piernas y tronco, lanzando los brazos abajo y atrás entre las piernas, tocar el suelo lo más lejos posible.
T-2º: Extensión a la posición de partida.
T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Rápida.

E3

- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Brazos
- Ejercicio:** P.P.: Tierra.
T-1º: Flexión de brazos (menos de 90º)
T-2º: Extensión de brazos para volver a la posición de tierra.
T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico.
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- Velocidad:** Normal.

E4

- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Tronco y piernas
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino con piernas semiflexionadas y plantas apoyadas
T-1º: Puente de hombros manteniendo alineamiento corporal
T-2: Elevación de una pierna extendida sin perder alineamiento.
T-3: Bajar la pierna verticalmente
T-4: Elevar de nuevo la pierna extendida
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Sintético
- Contracción:** Isométrico
- Velocidad:** Rápida.

VUELTA A LA CALMA

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.22 (Ejercicio 1): Glúteo - cadera
2. D-1.22 (Ejercicio 2): Deltoides – dorsal.
3. D-1.22 (Ejercicio 5): Trapecio – hombro.
4. D-1.22 (Ejercicio 8): Global.