

SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS TÁBATA THIS

Hiit-1.12

REPETICIONES DE SERIES:

SERIES:

E1 x 4' Descanso (1')

E2 x 4' Descanso (1')

E3 x 4' Descanso (1')

E4 x 4' Descanso (1')

PRINCIPIANTES: 15" TRABAJO 15" DESCANSO

AVANZADO: 20" TRABAJO 10" DESCANSO

CALENTAMIENTO



FLEXIÓN BRAZOS BARRA

E1



ESCALERAS

E2



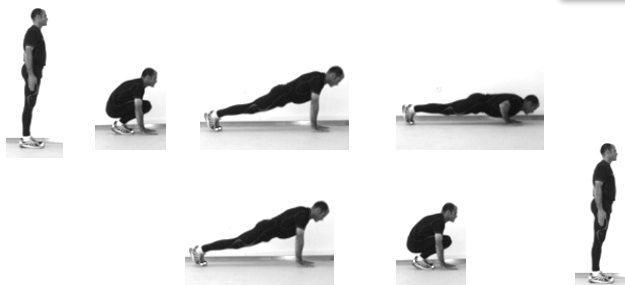
REMA - REMA

E3

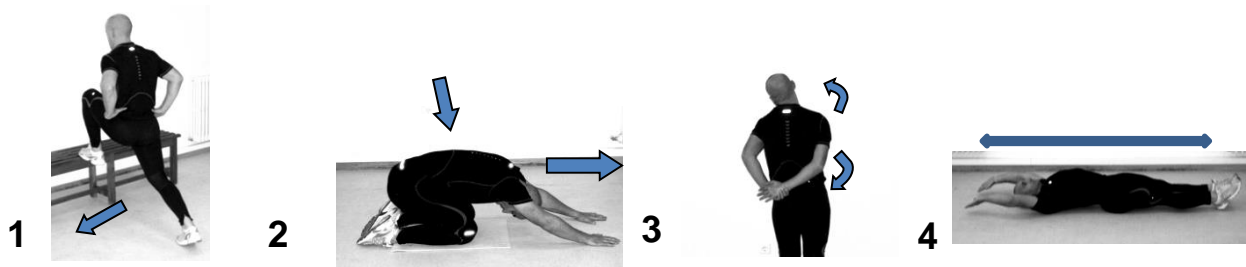


CUENTA OCHOS

E4



VUELTA A LA CALMA



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS

TÁBATA THIS

Hiit-1.12

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:** brazos
- Ejercicio:** P.P.: En suspensión vertical agarrando barra.
T-1º: Flexión de brazos hasta sobrepasar barra con barbilla.
T-2º: Extensión de brazos para volver a la pos. de partida
P.F.: En suspensión vertical.
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Analítico.
- Contracción:** Isotónica concéntrica.
- Velocidad:** Normal.
- Aparatos Auxiliares:** Barra de suspensiones

E2

- Nombre del ejercicio:** Escaleras.
- Ejercicio:** P.P.: Firmes enfrentado a la escalera.
T-1º: Subir las escaleras elevando alternativamente cada rodilla (o muslo) hasta la horizontal.
T-2º: Bajar las escaleras sin solución de continuidad y recuperando.
Repetir T-1º y 2º hasta que acabe el tiempo.
P.F.: Firmes.
- Velocidad:** Rápida.
- Aparatos Auxiliares:** Escaleras.

E3

- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** Abdominales.
- Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, brazos extendidos atrás.
T-1º: Flexión simultánea de tronco y piernas hasta abrazar con los brazos las piernas.
T-2º: Extensión de tronco y piernas para volver 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

E4

- Ejecutantes:** Individual
- Localización Muscular:** General
- Ejercicio:** P.P.: Firmes.
T-1º: A la posición de sentadilla, palmas en el suelo debajo de los hombros.
T-2º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.
T-3º: Flexionar los brazos menos de 90º.
T-4º: Extender los brazos
T-5º, 6º y 7º: Igual que 3º, 4º y 1º respectivamente.
T-8º: A la posición de partida.
- Tipo de Movimiento:** Activo libre
- Técnica de movimiento:** Conducido
- Estructura:** Global.
- Contracción:** Isotónica concéntrica
- 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.