drogas y otras adicciones salud mental exclusion social

SPORT LIVE

ENTRENAMIENTO DE FUERZA 1

Trabajo global de todo el cuerpo, especifico RUNNING BSA

ADAPTACIÓN ANATÓMICA

Consta de tres partes:

- **Calentamiento**
- **Parte principal (Circuito)**
- **Vuelta a la calma**

CALENTAMIENTO GENERAL → 10’

Movilidad Articular → 10 repeticiones por ejercicio

1. **CUELLO:** De pie, rotación lateral del cuello
2. **HOMBRO Y ESCAPULA:** Realizamos una extensión de hombros hasta conseguir el mayor recorrido. (Sensación de querer tocar el techo)
3. **COLUMNA TORÁCICA** (extensión y flexión): En posición de cuadrupedia extensión y flexión de la columna torácica.
4. **COLUMNA TORÁCICA** (rotación): Estirados de lado, con las rodillas flexionadas y los brazos estirados al frente del pecho, rotamos con la ayuda de un brazo hacia el otro extremo persiguiendo con nuestra mirada el brazo que rota:
5. **CADERA** (extensión): En posición de cuadrupedia y con las rodillas separadas, levanto la cadera hacia mis talones.
6. **CADERA** (rotación interna y externa): Sentados, con las rodillas flexionadas debo llevar una rodilla dirección hacia el suelo tanto hacia el exterior como al interior.
7. **RODILLA**: Realizaremos skipping (rodillas al pecho)
8. Rodillas (Isquiosurales) De pie, realizaremos una flexión de rodilla acercando los talones al glúteo.
9. **TOBILLO** (Flexión dorsal): Con un pie en el suelo, he de flexionar el tobillo (con rodillas hacia delante) sin que se levante el talón del suelo.
10. **TOBILLO**: Nos ponemos de “puntillas”

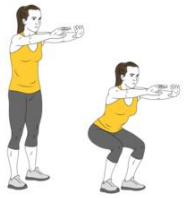
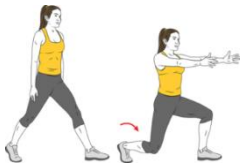
MODALIDAD DE CIRCUITO

- Descanso entre ejercicios → 15''
- Descanso entre rondas → 30''
- Descanso entre circuitos → 2'

Ejemplo circuito 1

- Ronda 1 → 30 '' sentadillas + 15'' descanso + 30'' burpees (Descansamos 30'' entre ronda y ronda)
- Ronda 2 → 30'' sentadilla + 15'' descanso + 30'' burpees (Descansamos 30'' entre ronda y ronda)
- Ronda 3 → 30'' sentadilla + 15'' descanso + 30'' burpees Final del circuito descansamos 2 minutos hasta iniciar el circuito 2

PARTE PRINCIPAL 30'

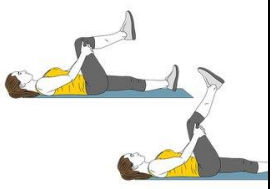
EJERCICIO	SERIES X REPETICIONES	GRÁFICO
Circuito 1: - **Sentadillas** *Cuádriceps (Isquiotibiales, glúteos, gemelos)* Realizar una fase excéntrica (a favor de la gravedad) lenta y una fase concéntrica (en contra de la gravedad) rápida *adaptación → sentándonos en una silla - **Burpees** *(Pectorales, tríceps, hombros, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.)* Mantener la forma natural del cuerpo y no arquear lumbar ni bajar demasiado el glúteo.	**3 rondas de:** **30''** **30''**	
Circuito 2: - **Zancadas** *Isquiotibiales (Glúteo, cuádriceps, gemelos)* Las dos rodillas forman 90º, mirada fija y talón en el suelo. - **Plancha horizontal isométrica brazos extendidos** *(Abdomen, transverso)* Apretamos glúteos y abdomen, sensación de rigidez "no me pueden mover"	**3 rondas de:** **30''** **30''**	
Circuito 3 - **Puente de glúteo unilateral** *Glúteo, isquiotibiales.* Tumbados en posición supina elevamos la cadera apretando glúteos y volvemos a bajar - **Sentadilla unilateral sobre una silla** Mantener máxima verticalidad y estabilidad - **Plancha lateral** *Abdomen*	**3 rondas de:** **12 repes / cada pierna** **10 repes / cada pierna** **30'**	

ESTIRAMIENTOS running

Buscaremos en cada estiramiento → Una máxima amplitud de movimiento

5 – 10'' vuelta a la calma

10'' por estiramiento

	Gemelos Retrasa una pierna y adelanta la cadera		**Soleos** Con la planta del pie apoyada, adelanta y flexiona las rodillas
	**Isquiosurales** Cuanta más extensión de rodilla, más estiramiento de la musculatura isquisural		**Movilidad de tobillo**
	Peroneo lateral Aproxima una pierna a tu pecho.		**Cuádriceps y psoas**
	Isquiotibiales Motor principal de la carrera, importante estirarlos		**Aductores e isquiotibiales** Avanza el tronco hacia delante con las piernas separadas
	Aductores Puedes ayudarte con los codos empujando hacia abajo.		**Extensores de la cabeza** Se trabajan durante la carrera
	Espalda		**Glúteo medio** Estiramos el piramidal, en el centro de los glúteos
	Tibial anterior		**Psoas iliaco** Importante estirarlo, se acorta con facilidad en corredores, se tiene que sentir tensión en la parte alta de la pierna atrasada.

	Ingles Sientate de cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo		**Flexores de la mano**
	Pectorales Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás		**Hombros** Estira los brazos lo máximo que puedas
	Triceps		