

ESCUELA ROSARINA DE TENIS

MARZO 2020

TRABAJO EN HOGARES

FUERZA DE BASE



ENTRADA EN CALOR (CIRCUITO)
PUENTE FRONTAL ISOMETRICO - 15"X4
DESPEGUES DE CADERA (TALON CERCA DE COLA) - 6X4
ROTADOR INTERNO CON BANDITAS - 10X4
MULTISALTOS - 2 PASADAS*
EQUILIBRIO A UN PIE CERRANDO OJOS - 10"X4

SESION 1

EJERCICIOS	KILOS Y REPETICIONES	
SENTADILLAS BULGARAS	8 REPETICIONES C/U	5 BLOQUES CON 1' A 2' DE PAUSA AL FINALIZA R CADA BLOQUE
SALTO LATERAL	3 SALTOS MAXIMOS C/LADO	
FLEXIONES DE BRAZOS	12 REPETICIONES	
GESTOS DRIVE Y REVES C/ RAQUETA (P. SEMI ABIERTA Y LATERAL)	5 GESTOS MAXIMOS C/U	
ABDOMINALES A 90°	12 REPETICIONES	
ESTOCADA FRONTAL	6 REPETICIONES C/U	
MULTISALTOS COORDINATIVOS*	20" MAXIMOS	
LUMBAR ALTERNO	12 REPETICIONES	

SESION 2

EJERCICIOS	KILOS Y REPETICIONES	
SUBIDA AL CAJON (SILLA)	8 REPETICIONES C/U	4 BLOQUES CON 1' A 2' DE PAUSA AL FINALIZA R CADA BLOQUE
SALTOS (BUSCAR ALTURA)	5 SALTOS MAXIMOS	
FLEXIONES DE BRAZOS	10 REPETICIONES	
GESTOS DRIVE Y REVES C/ RAQUETA (P. ABIERTA)	4 GESTOS MAXIMOS C/U	
ABDOMINALES ALTERNOS	10 REPETICIONES	
SALTOS LARGOS	3 SALTOS BUSCANDO DISTANCIA	
ESTOCADA LATERAL	6 REPETICIONES C/U	
PUENTE LUMBAR (TALONES EN SILLA)	15"	

SESION 3

EJERCICIOS	KILOS Y REPETICIONES	
SALTOS A UN PIE	3 SALTOS MAXIMOS C/PIE	5 BLOQUES CON 1' A 2' DE PAUSA AL FINALIZA R CADA BLOQUE
MULTISALTOS COORDINATIVOS	20" MAXIMOS	
ESTOCADA FRONTAL EN CAMINATA	12 PASOS EN TOTAL	
GESTOS DRIVE Y REVES C/ RAQUETA (P. SEMI ABIERTA Y LATERAL)	4 GESTOS MAXIMOS C/U	
FLEXIONES DE BRAZOS	12 REPETICIONES	
PUENTE FRONTAL 3 APOYOS	8" CON CADA PIE	
DESPEGUES DE CADERA A UN PIE	8 REPETICIONES C/U	

*(USAR EL DIBUJO DE LAS CERAMICAS DEL PISO COMO ESCALERA PARA MULTISALTOS)