

Sesión de Fuerza para realizar en casa:

Deporte:	Judo	Método:	Circuitado
Preparadores físicos:	Lic. Sanzeri Gastón		(Un ejercicio detrás de otro)
Objetivo	Mantener el estado físico de las deportistas en el periodo que no puedan realizar sus actividades con normalidad.	Volumen:	<i>Novato:</i> 3 vueltas <i>Avanzado:</i> 5 vueltas

Aclaración: Se realizara el trabajo de manera circuitada, esto significa que al terminar un ejercicio se seguira por el que sigue en la lista y asi hasta llegar al último. Entre cada ejercicio se realizara una micro pausa de 30 segundos. Al finalizar todos los ejercicios se realizara una macro pausa de 3 minutos para luego volver a comenzar con el primer ejercicio. Se realizaran tantas vueltas como corresponda segun su nivel.

Ejercicios:	Niveles de dificultad		
	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
Plancha frontal: Semana 1: 15 segundos Semana 2: 20 segundos Niveles 2 y 3: S1: 10 seg. S2: 15 seg.			
Plancha lateral: Semana 1: 10 segundos Semana 2: 15 segundos Nivel 3 si es facil para experimentadas, realizar con rotación de tronco			
Plancha dorsal: Semana 1: 15 segundos Semana 2: 20 segundos Nivel 2: S 1: 10 seg. S 2: 15 seg.		 	Elevar los pies a un banco y posicionarse paralelo al suelo.
Elevación de cadera: Semana 1: 10 rep. Semana 2: 12 rep. Nivel 2 y 3 realizar con cada pierna la cantidad de rep marcada.		 	

Peso muerto 1 pierna:

Semana 1: 6 rep.

Semana 2: 8 rep.

No se debe apoyar la pierna de vuelo. Nivel 2 y 3 con peso a elección.



Realizarlo con los ojos cerrados

Subida al banco/Pistols

Semana 1: 6 rep.

Semana 2: 8 rep.

Aclaración: Mayores puede agregar peso con manca a los ejercicios.



Estocada/ Sent. Búlgara

Semana 1: 6 rep.

Semana 2: 8 rep.

Aclaración: Mayores puede agregar peso con manca a los ejercicios.

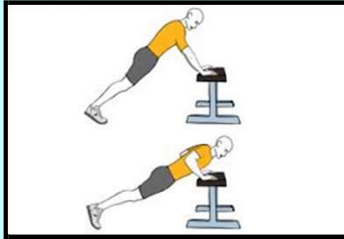


Flexo extensiones de Br.

Semana 1: 5 rep.

Semana 2: 8 rep.

Aclaración: Mayores puede agregar repeticiones a los ejercicios



Tracciones:

Semana 1: 5 rep.

Semana 2: 8 rep.

Utilizar una sog a o colgarse de una barra o mesa



Tracciones realizadas en posición horizontal, partiendo acostado en el piso.

