

# PLANIFICACIÓN 12 SEMANAS MASCULINA



# MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA NUESTROS ENTRENAMIENTOS:

Antes de comenzar cada uno de los entrenamientos y dependiendo del tipo de modalidad que vayamos a practicar, circuito, carrera o suspensión en barra, realizaremos los siguientes ejercicios tanto de movilidad articular como de calentamiento, realizando los estiramientos propuestos a la finalización de los ejercicios.

## CARRERA:

- **EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO:** realizar 10' de alguno de los calentamientos expuestos:
  - Carrera continua a ritmo suave.
  - Bicicleta estática o elíptica a ritmo suave.
  - Saltos a la comba.
  - Tabata.
- **EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA Y PLIOMETRÍA:** elegir 3 - 4 ejercicios de los expuestos.
  - **TÉCNICA DE CARRERA:**

CAMINAR DE PUNTILLAS. 2 SERIES DE 30".



CAMINAR CON TALONES. 2-3 SERIES DE 30".



SKIPPING ALTO. 2-3 SERIES DE 30".



TALONES ATRÁS. 2-3 SERIES DE 30".





**¿Quieres más información?**

**Hazte alumno JURISPOL**



[www.jurispol.com](http://www.jurispol.com)