

Plan de entrenamiento

dos o tres veces por semana

Ejercicios de estiramiento

hacer circular las muñecas encoger la punta de pie rodar sobre el pie desde el talón hasta la punta de pie y al revés

Saltar la cuerda durante 5 minutos

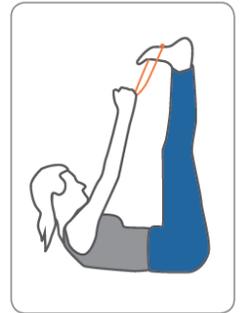
calentarse con saltos simples Los brazos cuelgan sueltos en el costado a la altura de la cadera Ligero pandeo de las rodillas, sin saltos innecesariamente altos La cuerda toca el suelo Variantes: mover la cuerda hacia atrás, alternar los pies

Pausa durante 1 minuto

Ejercicios de fortalecimiento (repetir 10-15 veces)

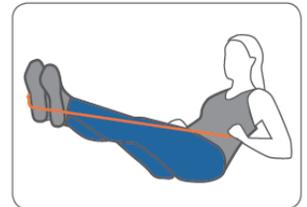
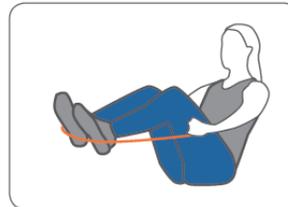
Postura de la vela, levantar el tronco

tomar la cuerda doble/triple y apretarla entre las manos, posición de la vela con las piernas estiradas, levantar el tronco y poner la cuerda en la punta de pie



Remar

tomar la cuerda doble/triple y apretarla entre las manos, estirar y encoger las piernas y doblar los brazos como si estuviera remando



Saltar la cuerda durante 5 minutos

saltos simples como la base para variar con técnicas avanzadas, p.ej.

Salto Twist

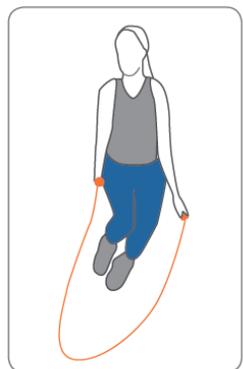
Rotación de la cadera durante el salto, piernas juntas, salto alto

Salto con las piernas abiertas

Abrir y cerrar las piernas alternativamente (para adelante o el costado)

Salto Eslalom

Saltos escalonados hacia la izquierda y la derecha



Pausa durante 1 minuto

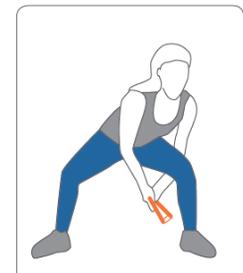
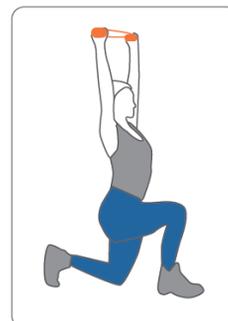
Ejercicios de fortalecimiento

Estocada

tomar la cuerda doble/triple y apretarla entre las manos, hacer una estocada hacia adelante (o el costado) y levantar los brazos encima de la cabeza al mismo tiempo

Forma de ocho

Plegar la cuerda al tamaño de las manijas, ponerse de rodillas, pasar la cuerda alternativamente en forma de ocho con la mano derecha e izquierda delante o detrás de la pierna



Saltar la cuerda durante 5 minutos

saltos simples como la base para variar con técnicas avanzadas, p.ej.

Criss Cross

Cruzar los brazos frente al cuerpo en cada segundo salto

Skipping

Correr en el lugar sobre la cuerda con las rodillas dobladas hacia arriba

Doble salto

Pasar la cuerda dos veces en cada salto

saltar con una pierna

O, para variar, con la cuerda sobre el piso

Estando de pie

La cuerda está echada en el piso, saltar con las dos piernas de un lado de la cuerda al otro, saltos altos

En posición de flexiones

La cuerda está echada en el piso, posición de flexiones en el medio de la cuerda, saltar con las dos piernas encima de la cuerda, los brazos permanecen en el piso

Ejercicios de movilización

Rotación del tronco

tomar la cuerda doble/triple y apretarla entre las manos, doblar levemente las rodillas y girar el tronco para el costado

levantar el tronco

tomar la cuerda doble/triple y apretarla entre las manos, decúbito prono, levantar los hombros, las manos y las piernas (simultáneo o alternando)

