

## 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

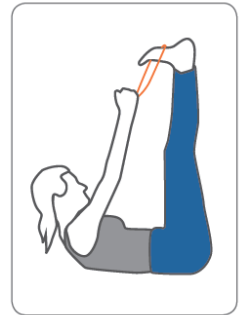
calentarse con saltos simples Los brazos cuelgan sueltos en el costado a la altura de la cadera Ligero pando de las rodillas, sin saltos innecesariamente altos La cuerda toca el suelo Variantes: mover la cuerda hacia atrás, alternar los pies

### Pausa durante 1 minuto

### Ejercicios de fortalecimiento (repetir 10-15 veces)

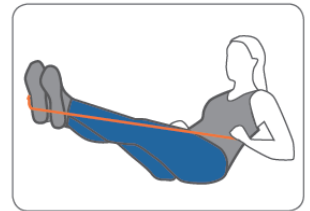
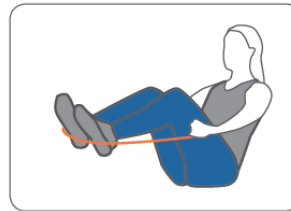
#### Postura de la vela, levantar el tronco

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

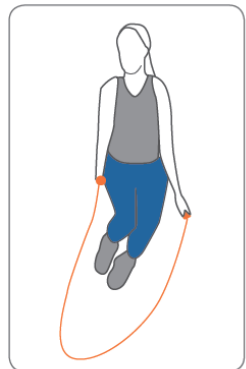
Rotación de la cadera durante el salto, piernas juntas, salto alto

#### 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

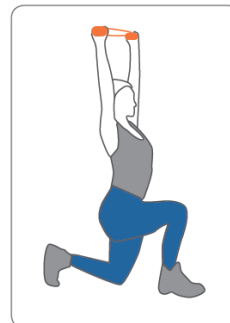
### Ejercicios de fortalecimiento

#### 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)

