

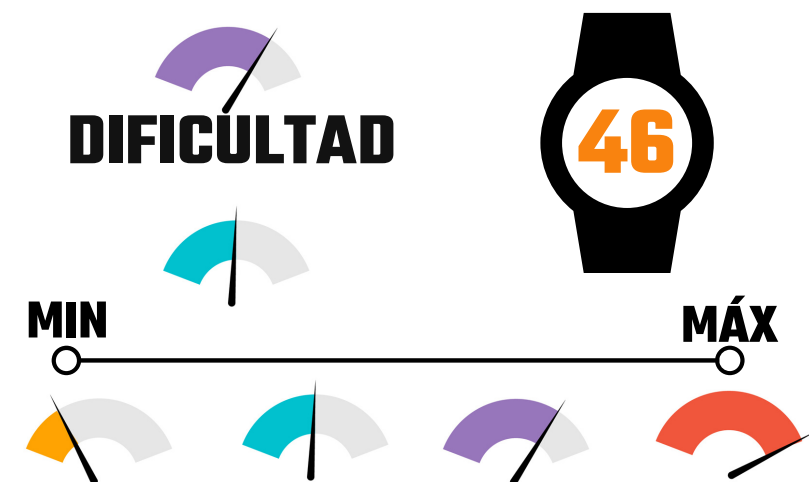
TEAM SPORT 3

Entrenamiento de las diferentes cualidades físicas diseñado para deportistas de equipo que tienen como objetivo mantener la forma regular para retomar la competición en las mejores condiciones posibles.

INTENSIDAD

DIFICULTAD

TIEMPO



PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

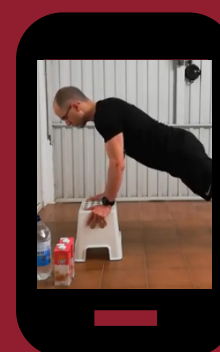
1

MOVILIDAD DE HOMBRO



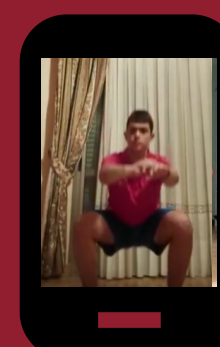
2

FUERZA TREN SUPERIOR



3

CIRCUITO



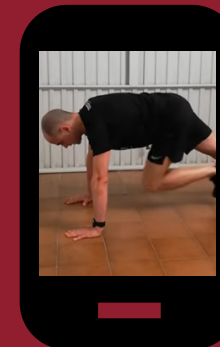
4

CORE Y CARDIO



5

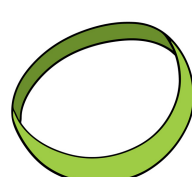
PLANCHAS ABDOMINALES



MATERIAL NECESARIO



TOALLA Y
TRAPOS



MINIBAND



PALO ESCOBA



ESCALÓN/STEP



GARRAFA Y
BRICKS

RECOMENDACIONES

Realiza los ejercicios en un espacio lo más amplio posible. Reduce rango de movimiento, o incluso no hagas un ejercicio, si sientes dolor. Hidrátate bien y ventila bien la habitación donde practicas actividad física. Intenta fijarte en una buena ejecución de la técnica.

Si tienes dudas sobre la realización técnica o cualquier consulta u orientación ponte en contacto a través de deportes@usj.es

USJ
ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ



USJ
Actividades Deportivas