

Rutina Fuerza Balonmano

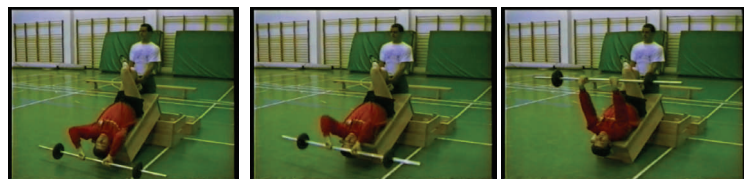
Fecha de Inicio _____ Fecha de Finalización _____

Nombre del Atleta: _____

Lanzamiento

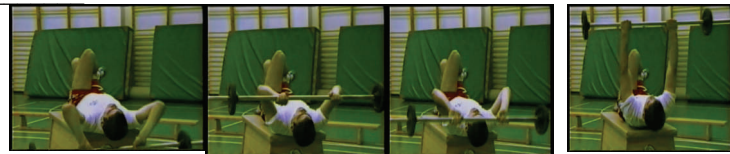
Pull Over Declinado
08 a 12 Repeticiones
4 Tandas
Peso el 70% a 80% de 1 RMx

1 RMx = _____



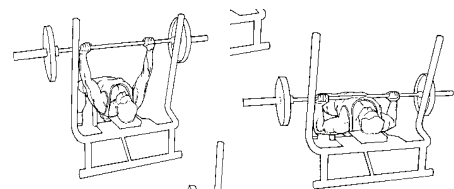
Pull Over 2 tiempos
08 a 12 Repeticiones
4 Tandas
Peso el 75% a 80% de 1 RMx

1 RMx = _____



Pres Banca (Pro)
10 a 15 Repeticiones
4 Tandas
Peso el 70% a 80% de 1 RMx

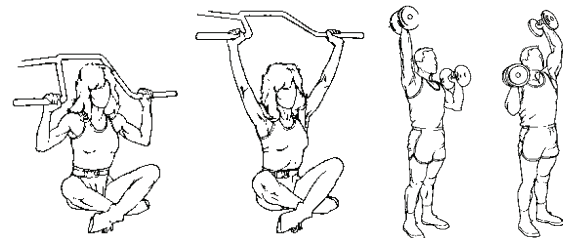
1 RMx = _____



COMPLEMENTARIO DE LAN.

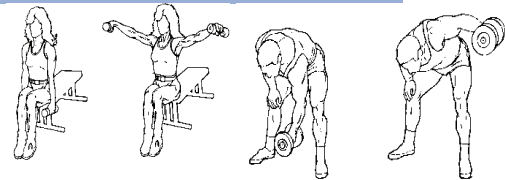
1 RMx = _____

Pres Hombro
10 a 12 Repeticiones con cada pierna
4 Tandas
Peso el 70% a 80% de 1 RMx



Vuelos
10 a 12 Repeticiones con cada pierna
4 Tandas
Peso el 65% a 75% de 1 RMx

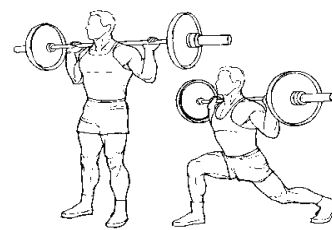
1 RMx = _____



Salto

Desplante
10 a 12 Repeticiones con cada pierna.
Media serie asía adelante y media asía atrás
4 Tandas
Peso el 65% a 75% de 1 RMx

1 RMx = _____



Rutina Fuerza Balonmano

Squat – Sentadilla
10 a 15 Repeticiones
4 Tandas
Peso el 70% a 80% de 1 RMx

1 RMx = _____



Espalda Recta
Bajar hasta crear ángulo de 90°
Piernas abiertas a los hombros
Puntas rectas
Y puntas asimétricas hasta 15°

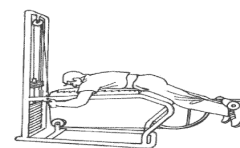
Pendolo
10 a 15 Repeticiones
4 Tandas de 3 a 4 tapas
Peso el 65% a 70% de 1 RMx

1 RMx = _____

COMPLEMENTARI DE SALTO

1 RMx = _____

BISEPE FEMORAL
De 10 a 15 repeticiones
4 tandas
De 70% a 80% 1RMx



Lucha

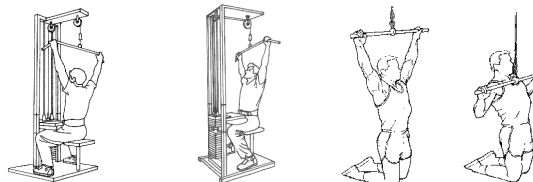
Arrancada 2 tiempos
08 a 12 Repeticiones
4 Tandas
Peso el 75% a 80% de 1 RMx

1 RMx = _____



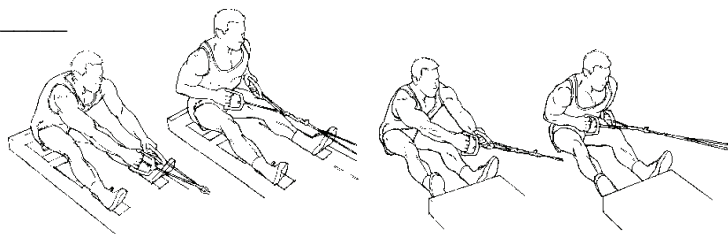
Polea espalda anterior y posterior
10 a 15 Repeticiones
4 Tandas
Peso el 70% a 80% de 1 RMx

1 RMx = _____



Remo
10 a 12 Repeticiones con cada pierna
4 Tandas
Peso el 70% a 80% de 1 RMx

1 RMx = _____



Ejercicios de Abdomen y / o Giros

Control de asistencia

No.	Fecha	Hora de Inicio	Hora Finalización	Lugar	Firma
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					