

RUTINA DE FUERZA EN CASA PARA JUGADORES DE FÚTBOL CON MATERIAL CASERO

(EJERCICIOS CON PESO CORPORAL Y HERRAMIENTAS QUE SEGURAMENTE, TENGAS EN CASA)

Cuántas veces realizarlo Repetir el entrenamiento 3 o 4 días a la semana.	Repetición de cada bloque Realizar todos los ejercicios de cada bloque seguidos, uno detrás de otro. Una vez llegado al último de cada bloque, repetir las 4 series para finalizar dicho bloque y proseguir en el siguiente.
Descansos Sin descanso entre ejercicios y entre circuitos de 30'' a 1'.	Una vez finalizado Te recomendamos complementar esta u otra rutina que tengamos con algún entrenamiento con balón y una vez finalizados estos entrenamientos, realizar una sesión de flexibilidad que dure al menos entre 15 y 20 minutos

	EJERCICIOS	REPETICIONES	SERIES
CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS ➤ CRUNCH ISÓMETRICO APRETANDO BOTELLA ➤ PLANCHA FRONTAL ➤ PUENTE BILATERAL ➤ HIP TRUST BILATERAL (EN SILLA, MESA O SOFÁ) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 ROTACIONES ➤ 20 -30 SEGUNDOS ➤ 20 -30 SEGUNDOS ➤ 10 REPETICIONES ➤ 10 REPETICIONES 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2
BLOQUE 1	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SENTADILLA CON GARRAFA ➤ LEVANTAMIENTO DE CADERA UNILATERAL ➤ ZANCADA BÚLGARA ➤ PLANCHAS 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 REPETICIONES ➤ 15 REPETICIONES/PIERNA ➤ 10 REPETICIONES/PIERNA ➤ 15 REPETICIONES 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4
BLOQUE 2	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SUBIDA A SILLA ➤ SENTADILLA TIPO SKATER ➤ ZANCADA ➤ FONDOS EN EL SUELO CON PESO 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 REPETICIONES/PIERNA ➤ 10 REPETICIONES/PIERNA ➤ 10 REPETICIONES/PIERNA ➤ 10 REPETICIONES 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4
BLOQUE 3	<ul style="list-style-type: none"> ➤ SENTADILLA CON SALTO ➤ ZANCADA + EQUILIBRIO ➤ CURL NÓRDICO ➤ ALREDEDOR DEL MUNDO 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 REPETICIONES ➤ 10 REPETICIONES/PIERNA ➤ 10 REPETICIONES ➤ 10 REPETICIONES 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4
CORE	<ul style="list-style-type: none"> ➤ PLANCHA FRONTAL CON TRAPO ➤ PLANCHA LATERAL CON ABDUCCIÓN DE CADERA ➤ DEAD BUG ➤ BIRD DOG 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 30 SEGUNDOS ➤ 20 SEGUNDOS POR LADO ➤ 5 REPETICIONES POR LADO ➤ 5 REPETICIONES POR LADO 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4