



www.clubpativilareal.com

Sesión entrenamiento 5 de noviembre

Material necesario:

- Stick
- Puck
- Guantes

Calentamiento:

TABATA. <https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE>

Combinaremos manejo corto de puck en estático con jumping jaks, pero en vez de juntar manos arriba, cogemos el stick y elevamos los brazos por encima de la cabeza.

5 series de:

- 20 zancadas laterales mientras hacemos manejo de puck (Porteras, hacemos 10 zancadas laterales y aguantamos en posición básica 3' en el centro)
- 40 saltos laterales a pies juntos por encima del stick.
- 20 toques a hombros haciendo plancha
- 6 flexiones



Ajuntament de Vila-real



ENDAVANT
ESPORTS



www.clubpativilareal.com

Actividades Club Patí Vila-real 2020-2021

5 series de 1' de trabajo 1' descanso, combinando estos tres ejercicios y cambiando cada 20''

https://www.youtube.com/watch?v=nJYp8euQjY&list=PLfRI9x0wAZEbjdH_tXCev5Vi8L1FS_o3c&index=8

https://www.youtube.com/watch?v=nJYp8euQjY&list=PLfRI9x0wAZEbjdH_tXCev5Vi8L1FS_o3c&index=8

https://www.youtube.com/watch?v=Ih132tDCR1U&list=PLfRI9x0wAZEbjdH_tXCev5Vi8L1FS_o3c&index=17

5 series:

- 30'' coordinación (derecha, dos dentro, izquierda)
- 30'' plancha
- 30'' sentadilla isométrica
- 30'' sit ups
- 30'' zancadas con salto
- 30'' descanso

5-10' movilidad cadera



Ajuntament de Vila-real

