

PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE ABDOMINALES

* Se utilizarán 6 semanas para este trabajo, teniendo en cuenta que deberá hacerse una sesión diaria.

* El ejercicio de abdominal que se utilizará será el de la prueba, haciendo hincapié en realizar bien la técnica, procurando siempre al bajar y al subir arquear al máximo la espalda, sin golpear el suelo con ella y apoyar todo lo posible las vértebras lumbares.

* Se procurará hacer las sesiones con acompañamiento musical, llevando un ritmo lento las 4 primeras semanas y más rápido las 2 últimas.

* El número de abdominales con el que comenzaremos le llamaremos **X** que será el **75%** del número que se tuvo en la primera toma de septiembre, O DE REALIZAR LA PRUEBA LA MÁXIMA INTENSIDAD.

1ª SEMANA	$X + 3'$ descanso + X. El último día de trabajo acaba con 1 minuto de abdominales como en la prueba del examen.
2ª SEMANA	$(X + 5) + 3'$ descanso + $(X + 5)$. El último día de trabajo acaba con 1 minuto de abdominales como en la prueba del examen.
3ª SEMANA	$(X + 10) + 3'$ descanso + $(X + 10)$. El último día de trabajo acaba con 1 minuto de abdominales como en la prueba del examen.
4ª SEMANA	$(X + 15) + 3'$ descanso + $(X + 15)$. El último día de trabajo acaba con 1 minuto de abdominales como en la prueba del examen.
5ª SEMANA	$(X + 20) + 3'$ descanso + $(X + 20) + 3'$ + $(X + 20)$. El último día de trabajo acaba con 1 minuto de abdominales como en la prueba del examen.
6ª SEMANA	IDEM a la 5ª.