

PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

- Se utilizarán 6 semanas para este trabajo, teniendo en cuenta que deberá hacerse una sesión diaria.
- El ejercicio es el de tríceps de la imagen y se realizará con balón medicinal de 5 ó 3 kg o una garrafa de 5 kg llena de agua hasta el peso a trabajar. Hay que procurar mantener la espalda recta y que los codos no se adelanten cuando se extiendan los brazos arriba.
- 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 repeticiones con el que comenzaremos le llamaremos **X** que será el **75%** del número que se tiene en la en la toma de referencia, O DE REALIZAR LA PRUEBA LA MÁXIMA INTENSIDAD.



1ª SEMANA	X + 3' descanso + X.
2ª SEMANA	(X + 5) + 3' descanso + (X + 5).
3ª SEMANA	(X + 10) + 3' descanso + (X + 10).
4ª SEMANA	(X + 15) + 3' descanso + (X + 15).
5ª SEMANA	(X + 20) + 3' descanso + (X + 20) + 3' + (X + 20).
6ª SEMANA	IDEM a la 5ª.