

PROGRAMAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DEL SALTO HORIZONTAL

- * Se deberá buscar un espacio para trabajar en el que exista lo siguiente:
 - Una recta.
 - Un tramo de escaleras con pendiente en el que haya como mínimo 15 escalones.

- * **Todos los saltos** se realizarán **con las 2 piernas juntas**.
- * Deberán hacerse de **2 a 3 sesiones semanales** siempre con un día de recuperación como mínimo entre ellas. **Entre cada serie** de ejercicios se deberá **bajar a 90 pulsaciones** por minuto y se utilizará este tiempo para hacer ejercicios de estiramientos de piernas.

- * El programa consta de 3 partes que deberán hacerse en la misma sesión:

1.- ESCALERAS.

Mínimo 15 escaleras, máximo 25.

- A) Subir de 1 en 1 (2 series).
- B) Subir de 2 en 2 (2 series).
- C) Subir de 3 en 3 (1 serie).

2.- SALTOS HORIZONTALES.

Deberán hacerse **seguidos** sin pausa entre saltos y con obstáculos o referencias.

- A) 5 saltos seguidos (2 series).
- B) 5 saltos seguidos (más amplitud), 2 series.

3.- SALTOS A LA MÁXIMA AMPLITUD (PRUEBA).

Si no se dispone de un foso de saltos, se harán en un terreno llano. No son seguidos ya que debe hacerse con la máxima amplitud como en la prueba.

- A) 10 saltos.