

Recomendaciones:

- Si pueden hacer la ejercitación en un ambiente de la casa abierto y espaciado, mejor.
- Durante la ejercitación, lavarse las manos por ejemplo después de ir al piso, tomar un objeto, etc.
- Tener una toalla de secado de transpiración propia
- Hidratarse con botella propia
- Esta planificación está acorde a nuestros nadadores/as. Es necesario que la hagan, para mantener los niveles de aptitud física que venían manejando.
- Durante estos 14 días, no hay que preocuparse, pero si ocuparse del cuidado del propio cuerpo en su totalidad.
- No dejemos de prestar atención a la alimentación.
- Cualquier duda, nos consultan.

Semana 1

Plan de 35 - 40 minutos.

Lunes, Miércoles y Viernes

*Acondicionamiento previo o entrada en calor/ **Duración:** 7 minutos*

Estos ejercicios se repiten 2 veces

1. Con un bastón o palo de escoba: movilidad articular de hombros: 15 repeticiones.
2. Movilidad de cadera: 15 repeticiones con cada pierna.
3. Movilidad de tobillos: 15 repeticiones con cada uno.
4. Manos apoyadas en el piso, llevar de a una rodilla al pecho y volver a extender la pierna. 10 con cada una

*Activación del core, piernas y brazos + parte coordinativa y cardio/ **Duración:** 20 minutos*

Estos ejercicios se repiten 3 veces

Sentadillas: 20 repeticiones (si tienen algo pesado para abrazar, de entre 5 , 8 o 10 kg, mejor) o quiénes no estaban haciendo nada, lo hacen sin peso con los brazos extendidos al frente.

Plancha alta con toque de hombro: 20 repeticiones, 10 cada hombro

Flexiones de brazos: algunos harán 8 -10 repeticiones (pueden hacerlo con rodillas apoyadas o sobre la pared, parados)

20 rep Abro y cierro

20 rep tijeras.

20 rep espinales nadando.

*Vuelta a la calma/ **Duración:** 6 minutos aprox.*

Estos ejercicios se hacen por un tiempo sostenido de 8 a 10" por cada grupos muscular y miembro

Elongación y movilidad articular: gemelos, posteriores, aductores, cuádriceps, pectorales, hombros y triceps.

Martes y Jueves

Acondicionamiento previo o entrada en calor/ **Duración:** 7 minutos aprox/

Estos ejercicios se repiten 2 veces

- 1 -Con un bastón o palo de escoba: movilidad articular de hombros: 15 repeticiones.
- 2- Glúteo puente: 15 repeticiones
- 3- Manos apoyadas en el piso, acercar las dos rodillas al piso y volver a extenderlas. Cuidar que estén las plantas del pie apoyadas. (bisagras). 10 repeticiones.

Activación del core, piernas y brazos + parte coordinativa y cardio/ **Duración:** 20 minutos aprox.

Estos ejercicios se repiten 3 veces

- 1- Sentadillas + desplazamientos laterales: 20 repeticiones x 10 desplazamientos para un lado y 10 para el otro. Si tienen una banda elástica para atarse arriba de las rodillas sería genial.
- 2- Abdominal con acople: me acuesto, me agrupó y mantengo 5", luego me extendo sin tocar el piso , vuelvo agruparme y luego relajo. 12 repeticiones.
- 3- Con una silla, ejercitar los triceps. Apoyar ambos talones de las manos en la silla, flexionar y extender los brazos.
- 4-el o la que pueda, saltar la soga: 30". Generar variables en los saltos, con dos pies, con salto alterno de pies. Elijan la que mas les convenga.
- 6 – Agarrar una pelota, sentarse en el piso, levantar ambas piernas y hacer rebotar la pelota a los costados del cuerpo, sin apoyar los pies. Hacer 8 rebotes de cada lado. La espalda no está apoyada en el piso.
- 7- con un bastón sobre la espalda, a lo largo, flexionar el tronco hacia adelante, sin despegar los talones del piso.

Vuelta a la calma/ **Duración:** 6 minutos aprox.

Estos ejercicios se hacen por un tiempo sostenido de 8 a 10" por cada grupos muscular y miembro

Elongación y movilidad articular: gemelos, posteriores, aductores, cuádriceps, pectorales, hombros y triceps.

