

Programa
Ultra Trail Serra de Tramuntana

Sessió
Propiocepción

Tècnic/a
Dani Salas



Skipin, 10 series de 20m



Salto alante y atrás 3x10



Sentadilla a un pie + extension 2x15



Salto a un pie



inicio a la pliometría



comba: 1x1', 1x2', 1x3'



Mantener el equilibrio.3x30"



Skipin. Con progresión de ritmo



Sentadilla. 3x20reps



bajar-subir



bajar con rotación



Subir con salto y bajar

Observacions

Hacer con mucho control. Es extremadamente importante ejecutar los ejercicios con mucha conciencia y una gran activación de la musculatura estabilizadora trabajada en programas anteriores. Con estos contenidos paralelamente habremos trabajado la fuerza.