



PREPARATORIO CAMPEONATO ESPAÑA MENORES 2023/2024

Apartado: Preparación Física Específica

MARTES 22

Movilidad: cadena posterior piernas

Prevención lesiones: abdomen y lumbares

Potencia: desplazamientos específicos pista

Mejora condición física: cuadrilatero coordinativo, carga media

MIÉRCOLES 23

Movilidad: cadera y rodilla

Prevención lesiones: rotadores externos hombro

Potencia: potencia de golpeo

Mejora condición física: cuadrilatero coordinativo, carga media

JUEVES 24

Movilidad: cadena posterior piernas

Prevención lesiones: abdomen y lumbares

Potencia: desplazamientos específicos pista

Mejora condición física: cuadrilatero coordinativo, carga media

VIERNES 25

Movilidad: cadera y rodilla

Prevención lesiones: rotadores externos hombro

Potencia: potencia de golpeo

Mejora de la condición física: regeneración