



## **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