



## Programa de optimización Física de Verano

Prebenjamín/Benjamín

Ejercicio	Programa	Realizado
	Repeticiones: 12 Series: 3 Velocidad lenta  3 veces en la semana	
	Repeticiones: 12 Series: 3 Velocidad lenta  3 veces en la semana	
	Repeticiones: 10 Series: 3  Velocidad: bajar lento salto explosivo  3 veces en la semana	
	Repeticiones: 10 Series: 3 Velocidad lenta  3 veces en la semana	

Diego Miró

OK ACADEMY





Ejercicio	Programa	Realizado
	Repeticiones: 10 Series: 3 Velocidad lenta  3 veces en la semana	
	Repeticiones: 8 Series: 3 Velocidad lenta  3 veces en la semana	
	Repeticiones: 8 Series: 3 Velocidad lenta  3 veces en la semana	
	Repeticiones: 10 Series: 3 Velocidad lenta  3 veces en la semana	

Diego Miró

OK ACADEMY





Ejercicio	Programa	Realizado
	Tiempo de gesto: 50 seg Series: 3 Posición fija  3 veces en la semana	
	Tiempo de gesto: 50 seg (de cada lateral) Series: 3 Posición fija  3 veces en la semana	

Deberá realizarse durante las semanas del mes de Julio/Agosto:

Semana 1: 31 de Julio al 6 de Agosto

Semana 2: 7 al 13 de Agosto

Semana 3: 14 al 20 de Agosto

Semana 4: 21 al 27 de Agosto

Diego Mir

OK ACADEMY





Se deberán realizar los siguientes trabajos aeróbicos:

Ejercicio	Programa	Realizado
	Correr (running) Semana 1: 8 minutos Velocidad constante 2 veces en la semana	
	Correr (running) Semana 2: 12 minutos Velocidad constante 2 veces en la semana	
	Correr (running) Semana 3: 16 minutos Velocidad constante 2 veces en la semana	

Ejercicios y actividades voluntarias:

Apunta lo que has hecho; ir en bici, jugar a tenis, actividades que haces habitualmente y que piensas que te van bien a nivel físico:

Evita deportes y actividades que comporten riesgo o que sometan al cuerpo a impactos muy bruscos. Para cualquier aclaración pueden ponerse en contacto conmigo:

**Diego Mir:** [okacademydiegomir@gmail.com](mailto:okacademydiegomir@gmail.com)

Buen Verano...

*Diego Mir*

**OK ACADEMY**



Luego de finalizar los trabajos físicos recordar realizar estiramientos, aquí una propuesta:

**1 Gemelos.** Atrasa una pierna y adelanta la cadera.

**2 Sóleos.** Dejando la planta pegada al suelo adelanta y flexiona las rodillas hasta notar cierta tensión en la pantorrilla.

**3 Isquiotibiales.** Es importante que mantengas una ligera flexión de rodillas. Olvídate del clásico movimiento con las rodillas bloqueadas.

**4 Peroneo lateral.** Aproxima una pierna a tu pecho, basculando el pie con la ayuda de tus manos para inclinar la planta hacia ti.

**5 Cuádriceps.** No te olvides de cambiar de pierna. Para acentuar el estiramiento echa hacia atrás la espalda.

**6 Isquiotibiales.** Como son los motores principales de la carrera harás varios ejercicios para estirarlos.

**7 Aductores e isquiotibiales.** Avanza el tronco adelante con las piernas separadas, sin doblar la espalda.

**8 Aductores.** Si no notas tensión puedes ayudarte con los codos empujando los muslos abajo.

**9 Extensores de la cabeza.** Los músculos de la nuca trabajan durante la carrera y poca gente los estira. Con este movimiento podrás relajarlos.

**10 Espalda.** Tira de brazos y pierna en dirección opuesta para elongar la espalda todo lo que puedas.

**11 Glúteo medio.** Este movimiento estira el piramidal, en el centro de los glúteos.

**12 Tibial anterior.** Esta posición te permite elongar la musculatura de la parte anterior de la pierna, el tibial anterior.

**13 Psoas iliaco.** Un músculo que se acorta con facilidad en corredores. El acortamiento puede originar dolores lumbares. No te olvides nunca de este ejercicio en el que has de sentir la tensión en la parte alta del muslo atrasado.

**14 Flexores de la mano.** Con los dedos mirando hacia tus rodillas elongas la musculatura del antebrazo responsable de la flexión de la mano.

**15 Ingles.** Siéntate en cuclillas sin que los talones se despeguen del suelo.

**16 Pectorales.** Con el peso de tu cuerpo lleva un brazo atrás y recuerda cambiar de lado a continuación.

**17 Hombros.** Estira los brazos arriba, con las manos entazadas.

**18 Triceps.** Lleva atrás y abajo el codo usando como ayuda el brazo contrario.

