ENTRENAMIENTO CUERDA

- **Calentamiento general:**

1. 20 Saltos con pies juntos a estirar rodillas y pies con cuerda hacia delante y 20 hacia atrás.
2. 20 Saltos alternando rodillas arriba con cuerda hacia delante y 20 hacia atrás.
3. 10 Saltos alternando piernas con la cuerda cruzada hacia delante y 10 hacia atrás.
4. 10 Salto+cruzado con pies juntos con la cuerda hacia delante y 10 hacia atrás.
5. 10 Saltos a la pata coja con derecha y 10 con izquierda con cuerda hacia delante.
6. 10 Saltos agrupados con la cuerda doblada en dos y hacia delante.
7. 10 Saltos en cuclillas con la cuerda en dos y hacia delante.
8. 10 Repeticiones: Salto hacia delante + 180º giro y salto hacia atrás + 180º giro y salto hacia delante (la cuerda va hacia delante cuando salta hacia delante y hacia atrás cuando salto atrás)..
9. 10 Doobles (salto hacia arriba con la cuerda hacia delante y tengo que conseguir dar dos vueltas a la cuerda en un sólo salto, el impulso de la cuerda se dará con las muñecas).
10. Este último puedes intentarlo haciendo salto-salto + dooble para coger un poco más de impulso.

- **Calentamiento específico con la cuerda:**

1. 10 Pasadas de hombros con la cuerda doblada en 4 (puede ser en 2).
2. 10 Subo a relevé y bajo con tirones hombros delante y 10 atrás.
3. 10 Inclinaciones laterales con la cuerda doblada en cuatro.
4. 10 Inclinaciones laterales-frontales y abajo con derecha e izquierda.
5. 5 Dejo cuerda entre las piernas abiertas y recojo haciendo un puente desde arriba/desde abajo. Y 5 en el otro sentido.
6. 10 Círculo-círculo estiro + círculo-círculo flexión con la cuerda doblada en dos.

7. 10 Lanzamietnos de pierna estirada en posición de pie pasándome la cuerda por debajo de la pierna (derecha e izquierda). 10 laterales con derecha e izquierda.
8. Flex-estiro pies + delante cuerpo y atrás me tumbo (dejo cuerda); flex-estiro + delante cuerpo y atrás me tumbo (cojo cuerda) Esto es una repitición. 10 con piernas juntas y 10 con piernas un poquito abiertas.
9. Tumbada boca arriba 10 V (lanzamiento de pierna + subo cuerpo) pasando la cuerda. Tiro de pierna con la ayuda de la cuerda 10 tiempos manteniendo; con derecha e izquierda.
10. Tumbada de lado, 10 lanzamiento de pierna de arriba + lanzamiento de pierna de abajo con subida de tronco en abdominal oblicuo (ver video para la colocación del cuerpo). Tiro de pierna con la ayuda de la cuerda 10 tiempos manteniendo; con derecha e izquierda.
11. Tumbada boca abajo, lanzamiento de pierna doblada + lanzamiento de tronco, 10 repeticiones con cada pierna.
12. De rodillas, 10 flexión de tronco dejando la cuerda en los pies + bolita recogiendo la cuerda por un lado.
13. Gusano para tumbarme boca abajo + 10 tiempos en flexión de tronco + 10 tiempos en flexión de las dos piernas + gusano para ponerme de rodillas.
14. 20 tiempos en posición de bolita para estirar la espalda.
15. 10 abdominales tumbada boca arriba con piernas flexionadas (subo, dejo la cuerda en los pies y bajo; subo, recojo la cuerda y bajo es 1).

- **Tutoriales técnica de cuerda:**

  https://www.youtube.com/watch?v=caBnKKNTjvY

  https://www.youtube.com/watch?v=rWcDjjWZ0Z8

  https://www.youtube.com/watch?v=I7m5xaSN8R8