

## **Ejercicios de Técnica**

1. Andar de puntillas
2. Caminar con talones
3. Canguro o saltos a pie juntos
4. Carrera circular (b-skip)
5. Carrera de espalda
6. Carrera lateral
7. Ciclismo de pierna
8. Ciclismo de pierna de salto de velocidad (vallas pequeñas)
9. Cruce de carrera lateral
10. Ejercicios de braceo
11. Elevación de rodillas (a-skip)
12. Fondos
13. Impulsión pierna derecha
14. Impulsión pierna izquierda
15. Impulsiones alternas
16. Impulsiones continuas
17. Impulsiones de tobillos (hope)
18. Leg drives (carrera de pared)
19. Multisaltos horizontales(escalera)
20. Pase de pecho (balón medicinal)
21. Saltar por la altura
22. Salto con aplauso
23. Salto de rana
24. Saltos cortos con elevación de rodillas
25. Saltos laterales
26. Saltos verticales (vallas)
27. Skipping a una pierna
28. Skipping alto
29. Skipping bajo
30. Skipping medio
31. Skipping ruso
32. Talones al glúteo

## **Grupos de ejercicios**

### **Grupo 1 (Menor Exigencia):**

- Andar de puntillas
- Caminata con talones
- Skipping bajo
- Skipping medio

- Ejercicio de braceo
- Talones al glúteo
- Saltar por la altura
- Pase de pecho (balón medicinal)

### **Grupo 2:**

- Impulsiones continuas
- Impulsiones alternas
- Skipping ruso
- Saltos laterales
- Canguro o saltos a pie juntos
- Carrera lateral
- Carrera circular (b-skip)
- Leg drives (carrera de pared)

### **Grupo 3:**

- Elevación de rodillas (a-skip)
- Ejercicio de braceo
- Impulsión pierna izquierda
- Impulsión pierna derecha
- Impulsiones de tobillos (hop)
- Multisaltos horizontales (escalera)
- Saltos cortos con elevación de rodillas
- Ciclismo de pierna de salto de velocidad (vallas pequeñas)

### **Grupo 4:**

- Carrera de espalda
- Skipping a una pierna
- Saltos verticales (vallas)
- Salto de rana
- Salto con aplauso
- Carrera circular (b-skip)
- Fondos
- Leg drives (carrera de pared)

### **Grupo 5:**

- Fondos

- Skipping a una pierna
- Impulsiones continuas
- Saltos laterales
- Skipping ruso
- Carrera lateral
- Skipping alto
- Saltos cortos con elevación de rodillas

#### **Grupo 6:**

- Andar de puntillas
- Caminata con talones
- Saltos cortos con elevación de rodillas
- Cruce de carrera lateral
- Elevación de rodillas (a-skip)
- Multisaltos horizontales (escalera)
- Ciclismo de pierna
- Pase de pecho (balón medicinal)

#### **Grupo 7:**

- Skipping bajo
- Skipping medio
- Skipping alto
- Saltos verticales (vallas)
- Skipping ruso
- Carrera circular (b-skip)
- Impulsión continua
- Saltar por la altura

#### **Grupo 8:**

- Cruce de carrera lateral
- Canguro o saltos a pie juntos
- Carrera de espalda
- Impulsiones alternas
- Ciclismo de pierna de salto de velocidad (vallas pequeñas)
- Leg drives (carrera de pared)
- Impulsiones alternas
- Impulsiones continuas

### **Grupo 9:**

- Andar de puntillas
- Caminata con talones
- Talones al glúteo
- Saltar por la altura
- Skipping bajo
- Skipping medio
- Skipping alto
- Pase de pecho (balón medicinal)

### **Grupo 10 (Mayor Exigencia):**

- Salto de rana
- Impulsiones de tobillos (hop)
- Ciclismo de pierna
- Multisaltos horizontales (escalera)
- Leg drives (carrera de pared)
- Skipping a una pierna
- Elevación de rodillas (a-skip)
- Carrera circular (b-skip)

### **Grupo 11 semana competencia**

- Skipping medio
- Skipping ruso
- Talón glúteo
- Impulsiones de tobillo
- Impulsiones alternas
- Elevación de rodillas (a-skip)
- Carrera circular (b-skip)
- Ejercicio de braceo

### **Volumen, densidad, frecuencia, intensidad**

- Volumen: La mayoría de los ejercicios se realizan entre 2 a 3 series, con un rango de repeticiones que varía entre 2 a 6, dependiendo del ejercicio y su objetivo. En general, se busca un volumen que permita un enfoque en la técnica adecuada y el desarrollo de la potencia.
- Densidad: Cada ejercicio se puede llevar a cabo en un rango que abarca aproximadamente de 20 a 60 metros. El periodo de descanso varía según la intensidad deseada para cada ejercicio, oscilando entre 4 y 8 segundos en el caso de alta intensidad, o al regresar al punto de inicio en situaciones de intensidad baja o moderada. El descanso entre series es de 30 a 60 segundos.

- Frecuencia: Se recomienda incorporar estos ejercicios en las sesiones de entrenamiento de 2 a 4 veces por semana y dependiendo el periodo en el que se encuentra el deportista. Esto proporciona suficiente estímulo para mejorar la técnica y la potencia, al mismo tiempo que permite el tiempo necesario para la recuperación.
- Intensidad: La intensidad varía según el ejercicio y el objetivo. La mayoría de los ejercicios se realizan a una intensidad moderada a alta, centrándose en la técnica precisa y la ejecución controlada. Algunos ejercicios de pliometría y carreras de velocidad pueden realizarse con mayor intensidad.

NOTA: se recomienda que, al finalizar las sesiones de técnicas, se realicen entre tres a seis aceleraciones o Sprint de 40 a 100 metros a intensidades moderada y alta