

BALON MÁN

FEDERACIÓN GALEGA DE BALONMÁN



ADESTRA #NACASA



XUNTA
DE GALICIA



DEPORTE
GALEGO

WWW.FGBALONMAN.ES

PASO 1: Selecciona o teu nivel de condición física

NIVEL BÁSICO

- Suxeitos con nivel baixo ou moderado de actividade física (1-2 días á semana)
- Baixa experiencia no adestramento de forza (menos de 6 meses).
- Non presentan patoloxías metabólicas, cardiovasculares ou respiratorias.

NIVEL AVANZADO

- Suxeitos con nivel moderado ou alto de actividade física (3-5 días á semana).
- Moderada experiencia no adestramento de forza (máis de 6 meses).
- Non presentan patoloxías metabólicas, cardiovasculares ou respiratorias.

PASO 2: Le detidamente as seguintes consideracións

PLANIFICACIÓN NIVEL BÁSICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FORZA	RESISTENCIA	Descanso	FORZA	RESISTENCIA	FORZA RESISTENCIA	Descanso

- **Intenta respectar ao máximo a programación establecida**, eso implica orde das sesións e descansos.
- Si é posible, adestra pola mañá forza e pola tarde resistencia. Si tes que facelo todo na mesma sesión, o recomendable é **1º FORZA e 2º RESISTENCIA**.
- Evita realizar adestramentos de resistencia dous días seguidos, descansa polo menos 48 horas.

PASO 3: Analiza o programa de adestramento

ADESTRAMENTO DE FORZA- NIVEL BÁSICO

Repeticións	Series	Velocidade de execución	Descanso entre series
Esfuerzo Medio-Baixo: 8-12 (20-25)	3-4	Controlada (prioridade técnica)	2-3'
			 Ejercicios CORE 4-6 series de 10-12''
Fondos de brazo	Remo invertido en barra	Extensión perna-brazo contrario	Plancha frontal
			 Ejercicios CORE 4-6 series de 10-12''
Zancada frontal	Ponte unha pierna	Zancada lateral	Plancha lateral

**Estos son programas de adestramento orientativos para previr a perda de condición física debido á imposibilidade de realizar actividade física a causa da crisis do COVID-19. Ante calquera dúbida deberás consultar cun profesional cualificado (graduado CAFYD).*

PASO 3: Analiza o programa de adestramento

ADESTRAMENTO RESISTENCIA NIVEL BÁSICO

Instruccions

- Realiza 2 bloques de traballo con 3-5' de pausa entre cada bloque.
- Cada bloque está composto por 6 series de 12" a intensidade moderada (60-70%) con 48" recuperación.
- Realizar carreira continua ou si no es posible skipping de rodillas (variar skipping baixo e alto).



PASO 1: Selecciona o teu nivel de condición física

NIVEL BÁSICO

- Suxeitos con nivel baixo ou moderado de actividade física (1-2 días á semana)
- Baixa experiencia no adestramento de forza (menos de 6 meses).
- Non presentan patoloxías metabólicas, cardiovasculares ou respiratorias.

NIVEL AVANZADO

- Suxeitos con nivel moderado ou alto de actividade física (3-5 días á semana).
- Moderada experiencia no adestramento de forza (máis de 6 meses).
- Non presentan patoloxías metabólicas, cardiovasculares ou respiratorias.

PASO 2: Le detidamente as seguintes consideracións

PLANIFICACIÓN NIVEL AVANZADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FORZA HIIT	FORZA	Descanso	FORZA HIIT	FORZA	FORZA OPCIONAL HIIT	Descanso

- **Intenta respetar ao máximo a programación establecida**, eso implica orde das sesións e descansos.
- Si é posible, adestra pola mañá forza e pola tarde resistencia. Si tes que facelo todo na mesma sesión, o recomendable é **1º FORZA e 2º RESISTENCIA**.
- Evita realizar adestramentos de resistencia dous días seguidos, descansa polo menos 48 horas.

PASO 3: Analiza o programa de adestramento

ADESTRAMENTO FORZA- NIVEL AVANZADO (SEN MATERIAL)

Repeticións	Series	Velocidade de execución	Descanso entre series
Esfuerzo Medio: 6-8 (12-16)	4	Máxima o contraste	1-2'
			 Ejercicios CORE 4-6 series de 10-12''
Fondos de brazo	Remo invertido en barra	Extensión perna-brazo contrario	Plancha frontal
			 Ejercicios CORE 4-6 series de 10-12''
Zancada frontal	Ponte unha perna	Zancada lateral	Plancha lateral

**Estos son programas de adestramento orientativos para previr a perda de condición física debido á imposibilidade de realizar actividade física a causa da crisis do COVID-19. Ante calquera dúbida deberás consultar cun profesional cualificado (graduado CAFYD).*

PASO 3: Analiza o programa de adestramento

ADESTRAMENTO FORZA - NIVEL AVANZADO (BANDAS ELÁSTICAS)

Repeticións	Series	Velocidade de execución	Descanso entre series
EsfOrzo Medio: 6-8 (12-16)	4	Máxima o contraste	1-2'
			 <p>Ejercicios CORE 4-6 series de 10-12''</p>
Empuxe horizontal / Empuxe vertical	Remo horizontal	Extensión perna-brazo contrario	Plancha frontal
			 <p>Ejercicios CORE 4-6 series de 10-12''</p>
Sentadillas / Zancada frontal	Ponte dúas pernas	Zancada lateral	Plancha lateral

*Estos son programas de adestramento orientativos para previr a perda de condición física debido á imposibilidade de realizar actividade física a causa da crisis do COVID-19. Ante calquera dúbida deberás consultar cun profesional cualificado (graduado CAFYD).

PASO 3: Analiza o programa de adestramento

ADESTRAMENTO RESISTENCIA NIVEL AVANZADO

Instruccións

- Realiza 2 bloques de traballo con 3-5' de pausa entre cada bloque.
- Cada bloque está composto por 6 series de 12" a máxima intensidade con 48" de recuperación.
- Realizar sprint ou si non é posible skipping de rodillas (variar skipping baixo e alto).

