



**FEDERACIÓN GALEGA DE LOITA e D.A.**  
Rua Fotógrafo Luís Ksado, Nº 17, oficina 6  
36209 VIGO  
Tlf: (0034) 986 247 519  
E-Mail [info@fegaloita.es](mailto:info@fegaloita.es)  
[www.fegaloita.es](http://www.fegaloita.es)



**XUNTA DE GALICIA**  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte



En Vigo a 5 de Abril de 2020

En relación o control e seguimento das sesións de adestramento na casa, os contidos que manexamos e as ferramentas de comunicación son as RRSS.

**1º- División por grupos.** Os diferentes grupos de traballo están divididos do seguinte xeito:

<b>Modalidade</b>	<b>Deportista</b>	<b>Sesións</b>	<b>Control</b>
Libre Olímpica	Santiago Sánchez Varela	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Olímpica	Christian Suárez Barros	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Olímpica	Bekbol Onggarov	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Femenina	Nerea Iglesias Campos	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Feminina	Uxía Brea Mariño	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Olímpica	Saul Bello Álvarez	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Femenina	Aimara Osco Abreu	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Olímpica	David González Sil	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Olímpica	Moises Bello Álvarez	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Olímpica	Alessandro lemma	Específicas na casa. Plan semanal	Pablo Pintos Figueroa
Libre Feminina	Lydia Pérez Touriño	Específicas na casa. Plan semanal	Marcos Miragaya Lama
Libre Feminina	Nerea Pampín Blanco	Específicas na casa. Plan semanal	Marcos Miragaya Lama
Libre Feminina	Noelia Lalín Canda	Específicas na casa. Plan semanal	Marcos Miragaya Lama
Libre Olímpica	Pablo García García	Específicas na casa. Plan semanal	Marcos Miragaya Lama



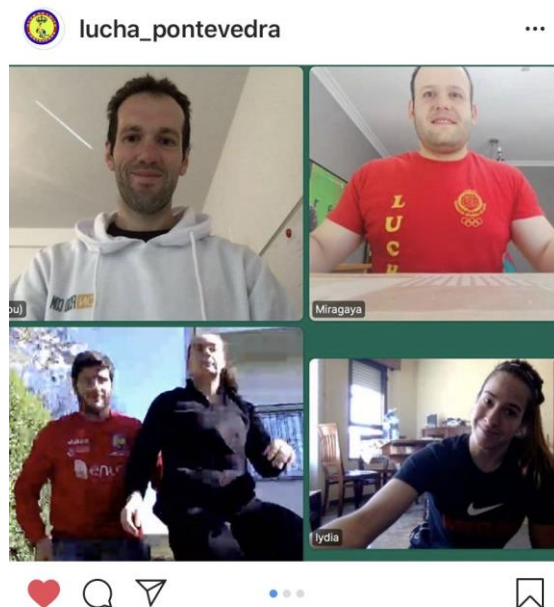
**FEDERACIÓN GALEGA DE LOITA e D.A.**  
Rua Fotógrafo Luís Ksado, Nº 17, oficina 6  
36209 VIGO  
Tlf: (0034) 986 247 519  
E-Mail [info@fegaloita.es](mailto:info@fegaloita.es)  
[www.fegaloita.es](http://www.fegaloita.es)



**XUNTA DE GALICIA**  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte



**2º- Control do grupo de rendemento con: MARCOS MIRAGAYA e ENRIQUE GARCÍA ORDÓÑEZ (P.F):**



Teletraballo e seguimento das sesións online: APP WHEREBY.

Sesións dirixidas e control a distancia.

Técnico: Marcos Miragaya.

Preparador Físico: Enrique García Ordóñez

### 3º- Sesións tipo para o traballo dos deportistas.

- **Traballo CORE:**

**7 EJERCICIOS PARA FORTALECER TU CORE**

1: Plancha  
Mantener 50"

2: Superman  
Mantener 40"

3: Plancha Lateral  
30" cada lado

4: La V  
Mantener 30"

5: Tijeras  
Realizar 40"

6: El Gato  
Realizar 40"

7: El Puente  
Realizar 40"

**Traballo de todos os días.**

- **Traballo semanal dividido por días:**

DÍA 1	SERIES	RPTC	
DESPLAZAMIENTO LATERAL EN SM+ SENTADILLA EN MEDIO SIEMPRE	4	10	
GOLPEOS DE PUÑO AL AIRE	4	20	
BURPEES	4	10	
FLEXIONES CON PALAMDA			
BIRD-DOG			
<b>AMRAP</b>	5 SERIES COMPLETO	1 "TRABAJO-30" DESCANSO	
SALTOS A MOCHILA	LOS 3 EJERCICIOS PARA HACER UNA SERIE		
OHS CON MOCHILA			
JERK DE HOMBRO CON MOCHILA ALTERNO			

**Primeira semana.**



DÍA 2	SERIES	RPTC
SQUAT+SQUAT CON SALTO	4	20+20
PLANCHA FRONTAL+PLANCHA LATERAL SIN APOYAR LAS RODILLAS	4	30"+15"+15"
PINO SOBRE CABEZA Y LEVANTARSE- O **FLEXIONES PINO	4	5 O **15
EN SILLA: PREVENTIVO DE ISQUIO A 1 PIERNA	4	8+8
<b>TRABAJO METABÓLICO</b>		
SKIPPING		20
SITTING TWIST	8 RONDAS. 30" DESCANSO ENTRE RONDAS	40
CLIMBER MOUNTAIN		40
JUMPING JACK		20

**Segunda semana.**

DÍA 3	SERIES	RPTC
FLEXIONES TRICEPS EN SILLA	4	20
HOLLOW ROCK	4	20
SALTOS A PIES JUNTOS O COMBA	4	100
PESO MUERTO O 1 PIERNA CON GARRAFA O MOCHILA	4	6+6
PLANCHA LAT PARA ADD	4	15"+15"
<b>TRABAJO AL FALLO MUSCULAR</b>		
REMO INVERTIDO EN MESA		20 MAX O FALLO
ABS	10	20 MAX O FALLO

**Terceira semana.**

<b>CUADERNO DE MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS</b>		45' MIN
<b>ABS</b>		
CRUNCHES		15"
FLUTTER KICKS	4	15"
SCISSORS		15"
KNEE TO ELBOW		15"
<b>MOVING PLANK O FLEXIONES CHINA</b>		
	SERIES	RPTC DESCANSO
	4	20" 20"
		20" 20"
		20" 20"
		20" 60"

**Cuarta semana.**