



# CLUB BALONMANO COSLADA



Tipo de tabla	Días	Trabajo a realizar	Descanso
Bloque Común	1,3,5,10,12,17,19,24,26 y 31	<ul style="list-style-type: none"><li>-Abdominales (Crunch)</li><li>-Flexiones</li><li>-Sentadillas</li></ul> <p>1ª sem. 2 series de 30 segundos cada ejercicio</p> <p>2ª sem. 2 series de 35 segundos cada ejercicio</p> <p>3ª sem. 2 series de 40 segundos cada ejercicio</p> <p>4ª sem. 3 series de 20 segundos cada ejercicio</p> <p>5ª sem. 3 series de 20 segundos cada ejercicio</p>	30 segundos de descanso entre serie y serie
Bloque Específico	4,7,11,14,18,21,25 y 28	<p>Las series son las mismas, dependiendo de la semana en la que se sitúe el día</p> <p>Día 4 y 7</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Fondos de tríceps</li><li>-Step Climbers</li><li>-Curl de bíceps de un brazo, resistencia con la mano contraria</li></ul> <p>Día 11 y 14</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Sit-ups</li><li>-Abdominales en V</li><li>-Extensión de piernas en el suelo</li></ul> <p>Día 18 y 21</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Sentadilla con salto</li><li>-Sentadilla Búlgara</li><li>-Zancada Caminando</li></ul> <p>Día 25 y 28</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Sentadilla con salto</li><li>-Sentadilla Búlgara</li><li>-Zancada Caminando</li></ul>	30 segundos de descanso entre serie y serie

