

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Anexo

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula




Anexo

LISTA DE ESTIRAMIENTOS PARA LA FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

NOTA IMPORTANTE:

Los ejercicios de estiramiento se han de efectuar progresivamente, sin brusquedades ni rebote.





En todos los ejercicios es necesario mantener la posición de estiramiento algunos segundos, relajarse, y repetirlos dos o tres veces, siempre progresivamente.

	<p>1. Cuadríceps Llevar el talón a la altura de los glúteos, estirando la punta del pie con la mano. Mantener la posición 15 “ y hacer lo mismo con la otra pierna.</p>
	<p>2. Isquio-sural, Tríceps sural Estirar dorsalmente, piernas replegadas y juntas. Llevar lentamente la rodilla sobre el pecho, pié en flexión dorsal. Extender lentamente la pierna hasta la vertical, pié en flexión dorsal. Mantener la posición 15” y hacer lo mismo con la otra pierna, después con las dos.</p>
	<p>3. Sub-espinales, Tríceps Pasar el brazo flexionado por detrás del cuerpo. Estirar el codo hacía la mitad del dorso con el otro brazo. Nota: Este estiramiento sólo es necesario hacerlo con el brazo con el que se juega.</p>

La sesión de entrenamiento

Método y ejercicios de progresión rápida – Anexo

Autor: Philippe Molodzoff
Traducción: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

	<p>4. Tríceps Pasar un brazo flexionado detrás del dorso. Cogerse las manos sobre la espalda, pasando el otro brazo por debajo del hombro. Mantener la posición 15" e invertir la posición de los brazos.</p>
	<p>5. Pectoral y Bíceps Brazo extendido, mano plana contra la pared. Girar lentamente el cuerpo sin cambiar la posición de la mano. Nota: El brazo está en posición horizontal. Sólo hay que hacerlo con el brazo con el que se juega.</p>
	<p>6. Columna dorso-lumbar Sentado sobre los talones, manos planas sobre el suelo. Deslizar las manos lentamente hacia adelante, lo más lejos posible. Mantener la posición 15".</p>
	<p>7. Relajación Estirado sobre el dorso, brazo a lo largo del cuerpo. Levantar las piernas (banco, silla, tablón). Cerrar los ojos. Relajar todos los músculos del cuerpo. Levantarse progresivamente, sin prisa.</p>