

PREPARACIÓN FÍSICA MAYORES DE 13 AÑOS



**FEDERACIÓN
TENIS MADRID**

Semanas: 1^a y 2^a de mayo

INDICACIONES



- Alternar 1 día de entrenamiento de fuerza con 1 de velocidad.
- **Material necesario:**
 - Balón de cualquier deporte.
 - Esterilla/toalla.
 - Las sombras pueden hacerse con o sin raqueta.
 - 3 pelotas de tenis.
 - Mochila con peso entre 3 y 6kg.
 - 2 botellas de agua entre 1L y 2L
- **3 sesiones de velocidad** fuera de casa, siguiendo las indicaciones del Ministerio de sanidad.
- **3 sesiones de fuerza** organizadas en **3 circuitos** de 5 ejercicios.
 - Haremos **3 series** de cada circuito.
 - En los ejercicios de repeticiones haremos **entre 10/14 repeticiones, salvo que se indiquen repeticiones específicas en el ejercicio.**
 - Los ejercicios **saltos, desplazamientos y abdominales isométricos** durarán **1 minuto, salvo que se indique el tiempo específico en el ejercicio.**

HORAS EN LAS QUE SE PUEDE SALIR A LA CALLE

Las siguientes franjas horarias se aplican en municipios con más de 5.000 habitantes a partir del 2 de mayo



DE 6:00 A 10:00	DE 10:00 A 12:00	DE 12:00 A 19:00	DE 19:00 A 20:00	DE 20:00 A 23:00
MAYORES DE 14 AÑOS Paseos y deporte no profesional	MAYORES DE 70 AÑOS También personas dependientes	MENORES DE 14 AÑOS Acompañados de un adulto responsable	MAYORES DE 70 AÑOS También personas dependientes	MAYORES DE 14 AÑOS Paseos y deporte no profesional

FUENTE: Ministerio de Sanidad

M. VAQUERO, A. MATILLA, A. HERNÁNDEZ, E. AMADE | EL MUNDO GRÁFICOS



SESIÓN 1



Calentamiento

El calentamiento será el mismo todos los días



ESTIRAMIENTOS dinámicos

Esta secuencia de estiramientos dinámicos además de trabajar la flexibilidad, mejora la estabilidad, agilidad y movilidad articular. Repite varias veces a ambos lados para lograr un estiramiento completo de las grandes cadenas musculares.



1 Adelanta el peso del cuerpo hasta que los hombros sobrepasen la vertical del apoyo de manos.

2 Lleva el peso hacia atrás hasta liberar a las manos del peso. Mantén las rodillas extendidas.

3 Eleva brazos alineados con la columna

4 En la posición vertical mantén la cadera neutra activando a la pared abdominal

5 Inclínate lateralmente, flexionando rodilla, la mano debe casi tocar el suelo mientras que un brazo se dispone alineado en vertical sobre el otro.

6 Apoya el brazo contrario manteniendo el peso en la pierna flexionada

7 Lleva la pierna extendida atrás, descende la cadera y eleva el brazo libre hasta alinearlos con el otro brazo de apoyo

- Realiza cada ejercicio de forma lenta y controlada, manteniendo un instante cada posición.
- Aumenta el rango articular en cada secuencia.
- Puedes incluirlo en tu calentamiento o en tu sesión recuperadora.
- Mantén una respiración natural y continua evitando situaciones de apnea.
- Repite alternando ambos lados

Calentamiento



Estiramientos Dinámicos



Swings Frontales



Swing Cruzado Lateral



Plancha Caminada



Expansión de Pecho



Zancada con Twist de Torso



Elevación Frontal de Pierna con Toque punta pié

CALENTAMIENTO



Parte final

1. Skipping alto a velocidad media (30").

2. Talones al glúteo (30")

3. Skipping bajo a máx velocidad (20")

4. 30" de sombras de cada golpe, incluyendo servicio y voleas.

SESIÓN 1

CIRCUITO 1



1. Bajar y subir desde flexión de rodillas a rodillas al suelo (45”).



2. Sentadillas en abducción de cadera, movimiento muy corto (45”).



3. Lunch posterior + sentadilla (42”).



4. Salto lateral con piés juntos (1').

5. Sombras de saque liftado, cambiar la dirección del saque a zona de iguales y de ventaja.

SESIÓN 1

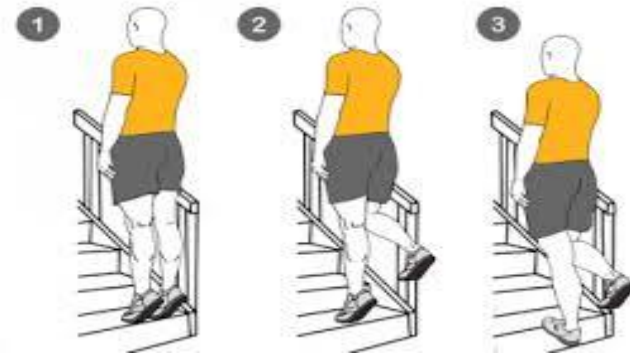
CIRCUITO 2



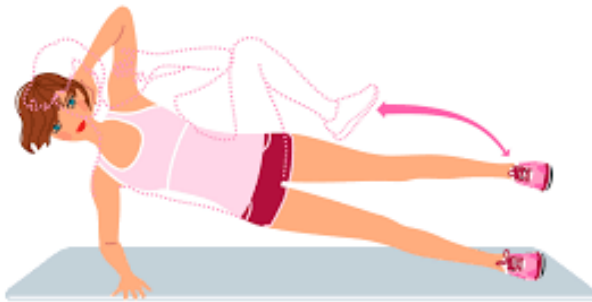
1. Lunge con salto (1').



2. Gemelo en escalón.



3. Plancha lateral + rodilla al codo, 14 rep con cada pierna.



4. Skipping bajo a máx velocidad (45'').

5. Sombras de saque cortado, cambiar la dirección del saque a zona de iguales y de ventaja.

SESIÓN 1

CIRCUITO 3



1. Burpees (45”).



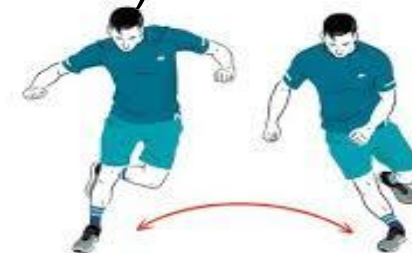
2. Sentadilla + elevación rodilla + giro de torso.



3. Salto frontal con los dos pies separados + aguantar en la caída 3” + salto hacia atrás a la posición de inicio.



4. Salto lateral con una pierna (45” con cada pierna).



5. Sombras de resto, alternando derecha y revés.

VUELTA A LA CALMA



Stretching

Exercises



1. Neck Flexion/Extension Stretch
(forward, then back)



2. Neck Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other)



3. Latissimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch
(link hands, push elbows together)



4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)



5. Shoulder Rotator Stretch
(using towel, pull up with the top arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 120°
(use a doorway or post)



7. Bicep Stretch
(hands apart)



8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)



9. Wrist Extensor Stretch
(tilt head to opposite side, keep elbow straight)



10. Thoracic Extension Stretch
(reach forward with arms, push chest towards floor, arch back down, backside behind knees)



11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other, push pelvis across as you bend)



12. Lumbar Extension and Abdominal Stretch
(be gentle if sore)



13. Lumbar Flexion Stretch
(be gentle if sore)



14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)



15. Hamstring Stretch
(straighten leg)
i. with foot pointed
ii. with foot pulled back towards the knee



16. Hamstring Stretch
(commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot)



17. Adductor Stretch
(push down with elbows on knees very gently, keep back straight)



18. Gluteal Stretch
(pull knee and lower leg towards opposite shoulder)



19. Gluteal and Lumbar Rotation Stretch



20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis on floor)



21. Quadriceps Stretch



22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward, lunge sideways on bent knees, keep back straight)



23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, tuck bottom under, lunge forward on front leg)



24. Tensor Fascia Stretch
(continue to push bottom forward, whilst pushing hip to the side)



25. Gastrocnemius Stretch
(keep knee straight and heel down, feet facing forward)

SESIÓN 2 VELOCIDAD



Calentamiento

El calentamiento será el mismo todos los días



ESTIRAMIENTOS dinámicos

Esta secuencia de estiramientos dinámicos además de trabajar la flexibilidad, mejora la estabilidad, agilidad y movilidad articular. Repite varias veces a ambos lados para lograr un estiramiento completo de las grandes cadenas musculares.



1 Adelanta el peso del cuerpo hasta que los hombros sobrepasen la vertical del apoyo de manos.

2 Lleva el peso hacia atrás hasta liberar a las manos del peso. Mantén las rodillas extendidas.

3 Eleva brazos alineados con la columna

4 En la posición vertical mantén la cadera neutra activando a la pared abdominal

5 Inclínate lateralmente, flexionando rodilla, la mano debe casi tocar el suelo mientras que un brazo se dispone alineado en vertical sobre el otro.

6 Apoya el brazo contrario manteniendo el peso en la pierna flexionada

7 Lleva la pierna extendida atrás, descende la cadera y eleva el brazo libre hasta alinearlos con el otro brazo de apoyo

- Realiza cada ejercicio de forma lenta y controlada, manteniendo un instante cada posición.
- Aumenta el rango articular en cada secuencia.
- Puedes incluirlo en tu calentamiento o en tu sesión recuperadora.
- Mantén una respiración natural y continua evitando situaciones de apnea.
- Repite alternando ambos lados

Calentamiento



Estiramientos Dinámicos



Swings Frontales



Swing Cruzado Lateral



Plancha Caminada



Expansión de Pecho



Zancada con Twist de Torso



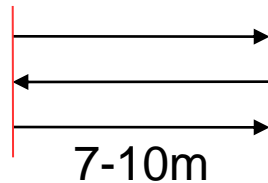
Elevación Frontal de Pierna con Toque punta pié

Para terminar el calentamiento: 5 min de carrera continua

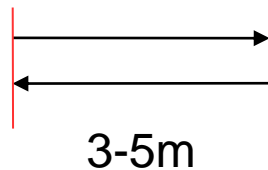
Velocidad



1. 8 repeticiones de distancias de entre 7-10 metros de desplazamiento anterior-posterior-anterior a máxima velocidad. Recuperaciones de 1 minuto.



2. 8 repeticiones de distancias de entre 3-5 metros de desplazamiento lateral ida y vuelta de 4 a 6 veces, a máxima velocidad. Recuperaciones de 1 minuto.



VUELTA A LA CALMA



Stretching

Exercises



1. Neck Flexion/Extension Stretch
(forward, then back)



2. Neck Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other)



3. Latissimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch
(link hands, push elbows together)



4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)



5. Shoulder Rotator Stretch
(using towel, pull up with the top arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 120°
(use a doorway or post)



7. Bicep Stretch
(hands apart)



8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)



9. Wrist Extensor Stretch
(tilt head to opposite side, keep elbow straight)



10. Thoracic Extension Stretch
(reach forward with arms, push chest towards floor, arch back down, backside behind knees)



11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other, push pelvis across as you bend)



12. Lumbar Extension and Abdominal Stretch
(be gentle if sore)



13. Lumbar Flexion Stretch
(be gentle if sore)



14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)



15. Hamstring Stretch
(straighten leg)
i. with foot pointed
ii. with foot pulled back towards the knee



16. Hamstring Stretch
(commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot)



17. Adductor Stretch
(push down with elbows on knees very gently, keep back straight)



18. Gluteal Stretch
(pull knee and lower leg towards opposite shoulder)



19. Gluteal and Lumbar Rotation Stretch



20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis on floor)



21. Quadriceps Stretch



22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward, lunge sideways on bent knees, keep back straight)



23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, tuck bottom under, lunge forward on front leg)



24. Tensor Fascia Stretch
(continue to push bottom forward, whilst pushing hip to the side)



25. Gastrocnemius Stretch
(keep knee straight and heel down, feet facing forward)



SESIÓN 3



Calentamiento

El calentamiento será el mismo todos los días



ESTIRAMIENTOS dinámicos

Esta secuencia de estiramientos dinámicos además de trabajar la flexibilidad, mejora la estabilidad, agilidad y movilidad articular. Repite varias veces a ambos lados para lograr un estiramiento completo de las grandes cadenas musculares.



1 Adelanta el peso del cuerpo hasta que los hombros sobrepasen la vertical del apoyo de manos.

2 Lleva el peso hacia atrás hasta liberar a las manos del peso. Mantén las rodillas extendidas.

3 Eleva brazos alineados con la columna

4 En la posición vertical mantén la cadera neutra activando a la pared abdominal

5 Inclínate lateralmente, flexionando rodilla, la mano debe casi tocar el suelo mientras que un brazo se dispone alineado en vertical sobre el otro.

6 Apoya el brazo contrario manteniendo el peso en la pierna flexionada

7 Lleva la pierna extendida atrás, descende la cadera y eleva el brazo libre hasta alinearlos con el otro brazo de apoyo

- Realiza cada ejercicio de forma lenta y controlada, manteniendo un instante cada posición.
- Aumenta el rango articular en cada secuencia.
- Puedes incluirlo en tu calentamiento o en tu sesión recuperadora.
- Mantén una respiración natural y continua evitando situaciones de apnea.
- Repite alternando ambos lados

CALENTAMIENTO



Parte final

1. Skipping alto a velocidad media (30").

2. Talones al glúteo (30")

3. Skipping bajo a máx velocidad (20")

4. 30" de sombras de cada golpe, incluyendo servicio y voleas.

Calentamiento



Estiramientos Dinámicos



Swings Frontales



Swing Cruzado Lateral



Plancha Caminada



Expansión de Pecho



Zancada con Twist de Torso



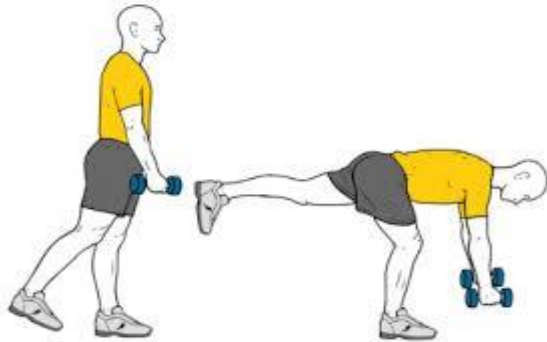
Elevación Frontal de Pierna con Toque punta pié

SESIÓN 3

CIRCUITO 1



1. Peso muerto rumano con 2 botellas, 14 rep con cada pierna.



2. Abdominal + remo isométrico agarre cerrado con dos manos, con toalla (45").



3. Encogimiento abdominal con toalla (1').



4. Salto 1-2-1 apoyos (1'), mientras botamos 1 pelota cambiandola de mano al pasar por 2 apoyos.

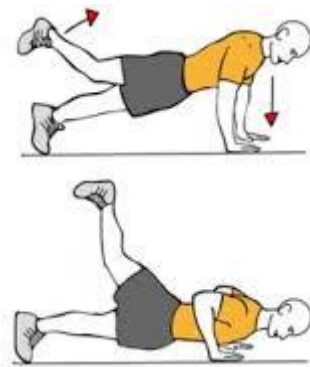
5. Sombras: split-step+ desplazamiento lateral de 2m + revés, 1'.

SESIÓN 3

CIRCUITO 2



1. Fondos con 3 apoyos, 10 rep con cada pierna.



2. Jalón isométrico con toalla, con brazos extendidos (45”).



3. Abdominales sustituyendo la rueda por una talla (25 rep).



4. Skippin desplazamiento lateral de 5m ida y vuelta (3m durante 1').

5. Sombras: split-step+ desplazamiento lateral de 2m + derecha, 1'.

SESIÓN 3

CIRCUITO 3



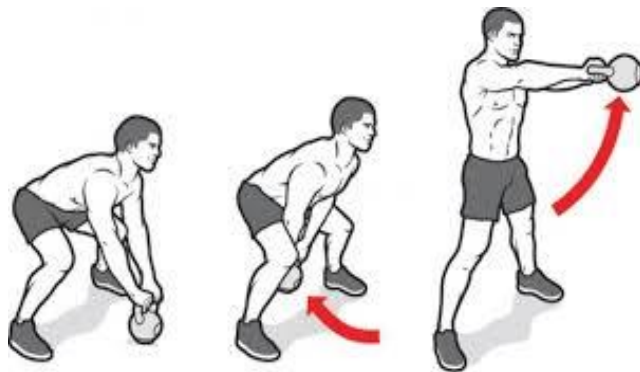
1. Flexiones cambiando posición: centro-lado-centro-otro lado.



2. Sentadilla 1 pierna abriendo la otra deslizando con toalla, 14 rep con cada pierna.



3. Lumbar con mochila.



4. Zancada + aguantar 3" con 1 apoyo (1').



5. Sombras: split-step+ desplazamiento frontal de 1m + volea, (1').

VUELTA A LA CALMA



Stretching

Exercises



1. Neck Flexion/Extension Stretch
(forward, then back)



2. Neck Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other)



3. Latissimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch
(link hands, push elbows together)



4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)



5. Shoulder Rotator Stretch
(using towel, pull up with the top arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 120°
(use a doorway or post)



7. Bicep Stretch
(hands apart)



8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)



9. Wrist Extensor Stretch
(tilt head to opposite side, keep elbow straight)



10. Thoracic Extension Stretch
(reach forward with arms, push chest towards floor, arch back down, backside behind knees)



11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other, push pelvis across as you bend)



12. Lumbar Extension and Abdominal Stretch
(be gentle if sore)



13. Lumbar Flexion Stretch
(be gentle if sore)



14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)



15. Hamstring Stretch
(straighten leg)
i. with foot pointed
ii. with foot pulled back towards the knee



16. Hamstring Stretch
(commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot)



17. Adductor Stretch
(push down with elbows on knees very gently, keep back straight)



18. Gluteal Stretch
(pull knee and lower leg towards opposite shoulder)



19. Gluteal and Lumbar Rotation Stretch



20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis on floor)



21. Quadriceps Stretch



22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward, lunge sideways on bent knees, keep back straight)



23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, tuck bottom under, lunge forward on front leg)



24. Tensor Fascia Stretch
(continue to push bottom forward, whilst pushing hip to the side)



25. Gastrocnemius Stretch
(keep knee straight and heel down, feet facing forward)

SESIÓN 4 VELOCIDAD



Calentamiento

El calentamiento será el mismo todos los días



ESTIRAMIENTOS dinámicos

Esta secuencia de estiramientos dinámicos además de trabajar la flexibilidad, mejora la estabilidad, agilidad y movilidad articular. Repite varias veces a ambos lados para lograr un estiramiento completo de las grandes cadenas musculares.



- Realiza cada ejercicio de forma lenta y controlada, manteniendo un instante cada posición.

- Aumenta el rango articular en cada secuencia.

- Puedes incluirlo en tu calentamiento o en tu sesión recuperadora.

- Mantén una respiración natural y continua evitando situaciones de apnea.

- Repite alternando ambos lados

Calentamiento



Estiramientos Dinámicos



Swings Frontales



Swing Cruzado Lateral



Plancha Caminada



Expansión de Pecho



Zancada con Twist de Torso



Elevación Frontal de Pierna con Toque punta pié

Velocidad



1. 25 minutos de carrera continua con cambios de ritmo, 5 primeros minutos al 50% para terminar de calentar, a partir de ahí los cambios de ritmo serán de la siguiente forma:

De 5 a 10 segundos a máxima velocidad.

1,5 minutos al 60-70%.

VUELTA A LA CALMA



Stretching

Exercises



1. Neck Flexion/Extension Stretch
(forward, then back)



2. Neck Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other)



3. Latissimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch
(link hands, push elbows together)



4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)



5. Shoulder Rotator Stretch
(using towel, pull up with the top arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 120°
(use a doorway or post)



7. Bicep Stretch
(hands apart)



8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)



9. Wrist Extensor Stretch
(tilt head to opposite side, keep elbow straight)



10. Thoracic Extension Stretch
(reach forward with arms, push chest towards floor, arch back down, backside behind knees)



11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other, push pelvis across as you bend)



12. Lumbar Extension and Abdominal Stretch
(be gentle if sore)



13. Lumbar Flexion Stretch
(be gentle if sore)



14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)



15. Hamstring Stretch
(straighten leg)
i. with foot pointed
ii. with foot pulled back towards the knee



16. Hamstring Stretch
(commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot)



17. Adductor Stretch
(push down with elbows on knees very gently, keep back straight)



18. Gluteal Stretch
(pull knee and lower leg towards opposite shoulder)



19. Gluteal and Lumbar Rotation Stretch



20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis on floor)



21. Quadriceps Stretch



22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward, lunge sideways on bent knees, keep back straight)



23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, tuck bottom under, lunge forward on front leg)



24. Tensor Fascia Stretch
(continue to push bottom forward, whilst pushing hip to the side)



25. Gastrocnemius Stretch
(keep knee straight and heel down, feet facing forward)



SESIÓN 5



Calentamiento

El calentamiento será el mismo todos los días



ESTIRAMIENTOS dinámicos

Esta secuencia de estiramientos dinámicos además de trabajar la flexibilidad, mejora la estabilidad, agilidad y movilidad articular. Repite varias veces a ambos lados para lograr un estiramiento completo de las grandes cadenas musculares.



1 Adelanta el peso del cuerpo hasta que los hombros sobrepasen la vertical del apoyo de manos.

2 Lleva el peso hacia atrás hasta liberar a las manos del peso. Mantén las rodillas extendidas.

3 Eleva brazos alineados con la columna

4 En la posición vertical mantén la cadera neutra activando a la pared abdominal

5 Inclínate lateralmente, flexionando rodilla, la mano debe casi tocar el suelo mientras que un brazo se dispone alineado en vertical sobre el otro.

6 Apoya el brazo contrario manteniendo el peso en la pierna flexionada

7 Lleva la pierna extendida atrás, descende la cadera y eleva el brazo libre hasta alinearlos con el otro brazo de apoyo

- Realiza cada ejercicio de forma lenta y controlada, manteniendo un instante cada posición.
- Aumenta el rango articular en cada secuencia.
- Puedes incluirlo en tu calentamiento o en tu sesión recuperadora.
- Mantén una respiración natural y continua evitando situaciones de apnea.
- Repite alternando ambos lados

Calentamiento



Estiramientos Dinámicos



Swings Frontales



Swing Cruzado Lateral



Plancha Caminada



Expansión de Pecho



Zancada con Twist de Torso



Elevación Frontal de Pierna con Toque punta pié

CALENTAMIENTO



Parte final

1. Skipping alto a velocidad media (30").

2. Talones al glúteo (30")

3. Skipping bajo a máx velocidad (20")

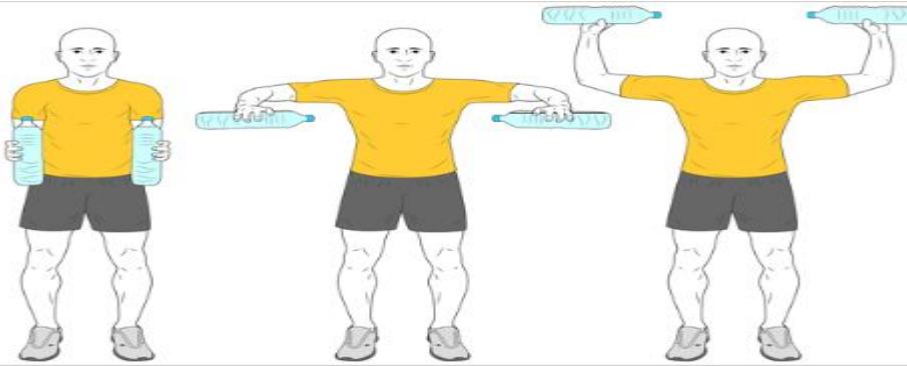
4. 30" de sombras de cada golpe, incluyendo servicio y voleas.

SESIÓN 5

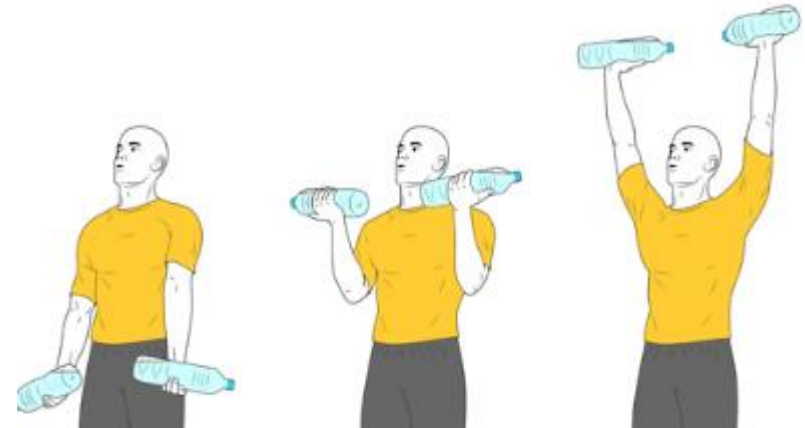
CIRCUITO 1



1. Apertura y rotación de hombro, con dos botellas.



2. Curl biceps y press hombro.



3. Abdominales isométrico con tres apoyos liberando una pierna (45" con cada pierna).



4. Jumping Jacks con salto con 1 botella en cada mano.



5. Sombras bola baja derecha(1')

SESIÓN 5

CIRCUITO 2



1. Aperturas horizontales..



2. Side to side jumps push con botella de agua.



3. Abdominales isométrico con tres apoyos liberando un brazo (45" con cada brazo).



4. Flexiones de tríceps.



5. Sombras bola baja revés (1').

SESIÓN 5

CIRCUITO 3



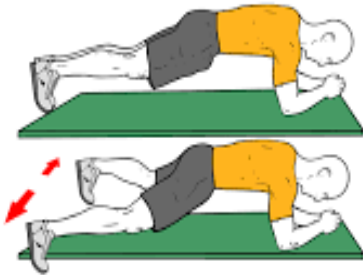
1. Sentadillas con piernas abiertas y mochila en las manos.



2. Sentadillas + salto.



3. Plancha boca abajo + aperturas de piernas.



4. Lanzar y coger dos pelotas a la vez contra la pared.

5. Sombras de cortados: split-step+ desplazamiento lateral de 1m + cortado, alternando derecha y revés (1').

VUELTA A LA CALMA



Stretching

Exercises



1. Neck Flexion/Extension Stretch
(forward, then back)



2. Neck Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other)



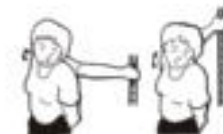
3. Latissimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch
(link hands, push elbows together)



4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)



5. Shoulder Rotator Stretch
(using towel, pull up with the top arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 120°
(use a doorway or post)



7. Bicep Stretch
(hands apart)



8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)



9. Wrist Extensor Stretch
(tilt head to opposite side, keep elbow straight)



10. Thoracic Extension Stretch
(reach forward with arms, push chest towards floor, arch back down, backside behind knees)



11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other, push pelvis across as you bend)



12. Lumbar Extension and Abdominal Stretch
(be gentle if sore)



13. Lumbar Flexion Stretch
(be gentle if sore)



14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)



15. Hamstring Stretch
(straighten leg)
i. with foot pointed
ii. with foot pulled back towards the knee



16. Hamstring Stretch
(commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot)



17. Adductor Stretch
(push down with elbows on knees very gently, keep back straight)



18. Gluteal Stretch
(pull knee and lower leg towards opposite shoulder)



19. Gluteal and Lumbar Rotation Stretch



20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis on floor)



21. Quadriceps Stretch



22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward, lunge sideways on bent knees, keep back straight)



23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, tuck bottom under, lunge forward on front leg)



24. Tensor Fascia Stretch
(continue to push bottom forward, whilst pushing hip to the side)



25. Gastrocnemius Stretch
(keep knee straight and heel down, feet facing forward)