



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES

www.clubbaloncestoraices.es



Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

PREPARACION FISICA

Correr carrera continua todos los días un mínimo de 15-20 minutos antes de realizar los circuitos.

La dinámica de entrenamiento para la próxima temporada y posteriores, que vamos a realizar es la siguiente:

RUTINA TABATA

Normas de obligado cumplimiento:

- Debéis de **tenerla siempre en el móvil** para saber que rutina os toca cada día
- Es importante que la realicéis desde el mes de agosto tal y como os digo cada día.
- **No os la saltéis**, no es excusa decir que no hay tiempo, esto forma parte de vuestra pretemporada y compromiso con vosotros, el equipo y el club.
- Que tengas en consideración, **que si no lo haces no lo recuperas durante la temporada, es decir quien lo haga desde agosto tendrá mejor condición física a quien no lo haga.**
- La **ejecución** de los ejercicios tenéis que hacerla **perfecta**, no lo ejecutéis mal, no vale para nada
- Deberemos de **realizar una vuelta completa a todos los circuitos**, es decir no pasamos al siguiente si no hemos hecho el anterior.
- Primero realizaremos el circuito de **cardio**. Una vez hayamos realizado repeticiones hasta **acumular 4 minutos**, respetando los descansos, **pasamos al de fuerza**. Antes de empezar el de fuerza descansamos un minuto. Una vez hayamos realizado repeticiones hasta **acumular 4 minutos**, respetando los descansos, **pasamos al de abdominales**. Antes de empezar el de abdominales descansamos un minuto.

IMPORTANTE: Realizaremos las máximas repeticiones posibles en 4 minutos Y LAS ANOTAMOS DIARIAMENTE, PARA LUEGO PASARME LAS POR WHASAP Y VER VUESTRA PROGRESIÓN, NO INTENTEIS ENGAÑARME A MI, OS ENGAÑAIS A VOSOTROS MISMOS.





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



www.clubbaloncestoraices.es

www.opticlass-mostoles.es

Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

RUTINA TABATA 1

ejerciciosencasa.es/tabata

CARDIO

20s Mountain Climbers
10s Descanso
20s Burpees
10s Descanso
Repetir 4 minutos

FUERZA

20s Sentadillas
10s Descanso
20s Flexiones
10s Descanso
Repetir 4 minutos

ABDOMINALES

20s Twist ruso
10s Descanso
20s La tabla
10s Descanso
Repetir 4 minutos

**DESCANSA 1 MINUTO
ENTRE SERIES**

1 Mountain CLIMBERS



2 BURPEES



3 SENTADILLAS

Ejercicios Pectorales > Flexiones de brazos en el suelo
www.clubbaloncestoraices.es

4 FLEXIONES



6 TWIST RUSO



5 LA TABLA





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



www.clubbaloncestoraices.es

www.opticlass-mostoles.es

Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

RUTINA TABATA 2

ejerciciosencasa.es/tabata

CARDIO

20s Salto a la comba

10s Descanso

20s Carrera rodillas al pecho

10s Descanso

Repetir 4 minutos

FUERZA

20s Zancadas con salto

10s Descanso

20s Sentadillas

10s Descanso

Repetir 4 minutos

ABDOMINALES

20s Plancha isométrica

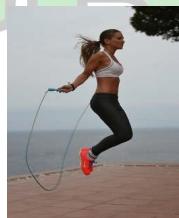
10s Descanso

20s Bicicletas

10s Descanso

Repetir 4 minutos

**DESCANSA 1 MINUTO
ENTRE SERIES**



9 Salto COMBA



8 Rodillas al Pecho (SKIPPING)

7 Zancadas en SALTO



10 Plancha ISOMETRICA



11 Sentadillas

12 Abdominales BICICLETA





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



www.clubbaloncestoraices.es

www.opticlass-mostoles.es

Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

RUTINA TABATA 3

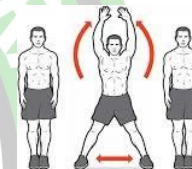
ejercicioencasa.es/tabata

CARDIO

- 20s Carrera rodillas al pecho
- 10s Descanso
- 20s Jumping Jacks
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos



2 Rodillas al Pecho (20x10s)



13 Jumpine

FUERZA

- 20s Flexiones Spiderman
- 10s Descanso
- 20s Sentadilla con salto
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos



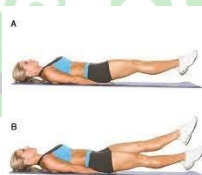
15 Flexiones



14 Sentadillas con SALTO

ABDOMINALES

- 20s Tijeras
- 10s Descanso
- 20s Carpa
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos



17 TIJERAS



16 CARPA

DESCANSA 1 MINUTO ENTRE SERIES





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



www.clubbaloncestoraices.es

www.opticlass-mostoles.es

Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

RUTINA TABATA 4

ejerciciosencasa.es/tabata

CARDIO

- 20s Jumping Jacks
- 10s Descanso
- 20s Burpees
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

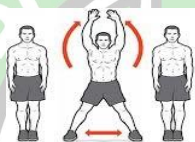
FUERZA

- 20s Flexiones diamante
- 10s Descanso
- 20s Flexiones
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

ABDOMINALES

- 20s Tabla lateral izquierdo
- 10s Descanso
- 20s Tabla lateral derecho
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

**DESCANSA 1 MINUTO
ENTRE SERIES**



19 Jumping JACKS



18 Burpees



21 Flexiones DIAMANTE

Ejercicios Pectorales > Flexiones de brazos en el suelo
www.pasion4profesores.net



20 FLEXIONES

22 Tabla LATERAL IZQUIERDO





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



www.clubbaloncestoraices.es

www.opticlass-mostoles.es

Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

RUTINA TABATA 5

ejerciciosencasa.es/tabata

CARDIO

- 20s Burpees
- 10s Descanso
- 20s Saltos a la comba
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

FUERZA

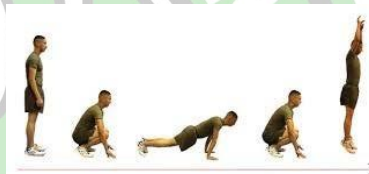
- 20s Sentadillas con salto
- 10s Descanso
- 20s Tríceps con silla
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

ABDOMINALES

- 20s Crunch rodillas al pecho
- 10s Descanso
- 20s Abdominales bicicleta
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

**DESCANSA 1 MINUTO
ENTRE SERIES**

18 BURPEES



25 Sentadillas con SALTO



28 Crunch Rodillas al Pecho



27 Abdominales BICICLETA



24 Salto COMBA



26 Tríceps con SILLA





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



www.clubbaloncestoraices.es

www.opticlass-mostoles.es

Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

RUTINA TABATA 6

ejerciciosencasa.es/tabata

CARDIO

- 20s Burpees
- 10s Descanso
- 20s Sentadilla con salto
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

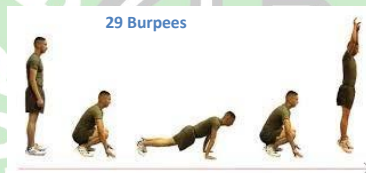
FUERZA

- 20s Flexiones diamante
- 10s Descanso
- 20s Flexiones abiertas
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

ABDOMINALES

- 20s Crunch
- 10s Descanso
- 20s Abdominales bicicleta
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

**DESCANSA 1 MINUTO
ENTRE BLOQUES**



29 Burpees

30 Sentadillas con SALTO



31 Flexiones DIAMANTE

32 Flexiones ABIERTAS



33 Abdominales BICICLETA

34 Crunch Rodillas al Pecho





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



www.clubbaloncestoraices.es

www.opticlass-mostoles.es

Calle Acebo, 49 28935 Mostoles (Madrid)
NIF: G86888229

Nº Registro de Entidades Deportivas de la CAM 3180
Nº Registro de Asociaciones Deportivas Ayto Mostoles 589

RUTINA TABATA 7 ejerciciosencasa.es/tabata

CARDIO

- 20s Saltos laterales
- 10s Descanso
- 20s Comba
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

FUERZA

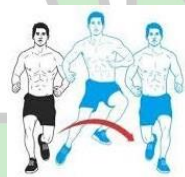
- 20s Zancadas con salto
- 10s Descanso
- 20s Flexiones diamante
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

ABDOMINALES

- 20s Abdominales bicicleta
- 10s Descanso
- 20s Twist ruso
- 10s Descanso
- Repetir 4 minutos

DESCANSA 1 MINUTO ENTRE SERIES

35 Saltos LATERALES



40 Zancadas en SALTO



37 TWIST RUSO

39 Abdominales BICICLETA



38 Flexiones DIAMANTE



36 Salto COMBA





CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA	2019-20	FASE	PRETEMPORAD
MES	AGOSTO	CATEGORIA	CADETE
NOMBRE DEL JUGADOR			

DIA	1		
MAÑANA			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		

TARDE			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		

DIA	3		
MAÑANA			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		

TARDE			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		

DIA	2		
MAÑANA			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		

TARDE			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		

DIA	4		
MAÑANA			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		

TARDE			
HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES	
	CARDIO		
HORA DE FINAL	FUERZA		
	ABDOMINALES		



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA	2019-20	FASE	PRETEMPORAD
MES	AGOSTO	CATEGORIA	CADETE
NOMBRE DEL JUGADOR			

DIA 5

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 7

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 6

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 8

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA
MES

2019-20
AGOSTO

FASE	PRETEMPORAD
CATEGORIA	CADETE

NOMBRE DEL JUGADOR

DIA 9

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

DIA 11

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

DIA 10

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

DIA 12

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA
MES

2019-20
AGOSTO

FASE	PRETEMPORAD
CATEGORIA	CADETE

NOMBRE DEL JUGADOR

DIA 13

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 15

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 14

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 16

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA
MES

2019-20
AGOSTO

FASE	PRETEMPORAD
CATEGORIA	CADETE

NOMBRE DEL JUGADOR

DIA 17

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 19

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 18

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA 20

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA
MES

2019-20
AGOSTO

FASE	PRETEMPORAD
CATEGORIA	CADETE

NOMBRE DEL JUGADOR

DIA	21
-----	----

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	

DIA	23
-----	----

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	

DIA	22
-----	----

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	

DIA	24
-----	----

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
	FUERZA	
HORA DE FINAL	ABDOMINALES	



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA
MES

2019-20
AGOSTO

FASE	PRETEMPORAD
CATEGORIA	CADETE

NOMBRE DEL JUGADOR

DIA	25
-----	----

DIA	26
-----	----

MAÑANA

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

DIA	27
-----	----

DIA	28
-----	----

MAÑANA

MAÑANA

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

TARDE

TARDE

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	

HORA DE INICIO	RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
	CARDIO	
HORA DE FINAL	FUERZA	
	ABDOMINALES	



CLUB BALONCESTO RAICES OPTICLASS MOSTOLES



PREPARACION FISICA

TEMPORADA
MES

2019-20
AGOSTO

FASE	PRETEMPORAD
CATEGORIA	CADETE

NOMBRE DEL JUGADOR

DIA

29

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

DIA

31

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

DIA

30

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

DIA

MAÑANA

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 1	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	

TARDE

HORA DE INICIO		RUTINA TABATA 2	Nº REPETICIONES
		CARDIO	
HORA DE FINAL		FUERZA	
		ABDOMINALES	