



## PROGRAMACIÓN SEMANAL – PERIODO DE CUARENTENA

### *Preparación Física de Pádel*

PRIMER DÍA	SEGUNDO DÍA	TERCER DÍA	CUARTO DÍA
<u>Preparación Física</u> Entrenamiento de <i>Fuerza General</i> : Desarrollo de patrones de fuerza básicos.	<u>Preparación Física</u> Entrenamiento de <i>Fuerza Específico</i> : Desarrollo de patrones de fuerza específicos del pádel.	<u>Preparación Física</u> Entrenamiento de Coordinación: Desarrollo de patrones coordinativos.	<u>Preparación Física</u> Entrenamiento de Desplazamientos: Desarrollo de los desplazamientos específicos del pádel.
<u>Ejemplo</u>  Sentadilla bilateral: <i>3 series de 8 repeticiones</i> Plancha frontal: <i>30 segundos</i>	<u>Ejemplo</u>  Zancada frontal más skipping: <i>3 series de 6 repeticiones</i> Salto frontal unilateral: <i>2 series de 4 repeticiones</i>	<u>Ejemplo</u>  Coordinación óculo-pedica <i>1 minuto por movimiento</i> Coordinación óculo-manual <i>1 minuto por movimiento</i>	<u>Ejemplo</u>  Desplazamientos laterales <i>10 repeticiones por lado</i> Desplazamientos verticales <i>10 repeticiones por lado</i>

### *Justificación semanal*

Esta propuesta semanal utiliza una metodología de entrenamiento que trata de acerca al deportista al juego que va a realizar en un partido.

Se trata de pasar de lo más general a lo más específico y del control a la velocidad de ejecución, buscando así desarrollar todas las capacidades funcionales del deportista y prepararle para la competición.