

VIERNES, 20 DE MARZO

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para hoy he preparado un circuito de **core, estabilidad y propiocepción**.

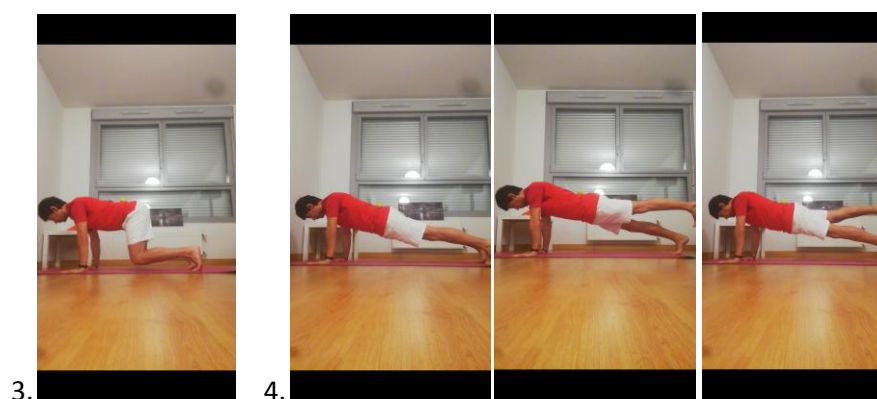
Calentamiento 5' ó 10': movilidad de todas las articulaciones.

Circuito: 4- 5 rondas (12 repeticiones ó 30", r. ejercicios 15") R. rondas 1'.

Ejercicios 1, 4 y 5, 12 repeticiones con ambas piernas o brazos.

Ejercicios 2 y 3, 30". En ejercicio 3 por ambos lados.

CONTROLAR VELOCIDAD DEL MOVIMIENTO, ACOMPASAR CON LA RESPIRACIÓN, ACTIVAR GLÚTEO Y ABDOMEN, Y EL CUERPO DEBE ESTAR ALINEADO Y ESTABLE.



EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DÍA: REMATE

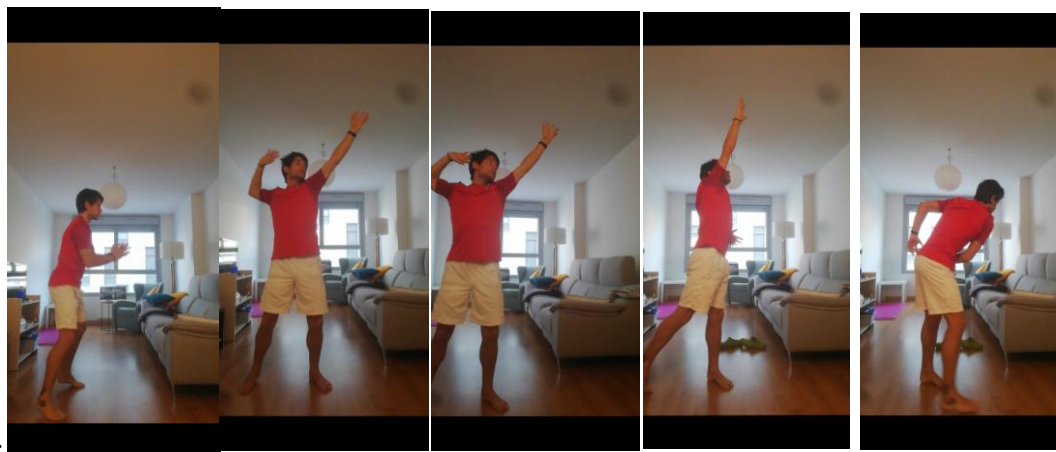
El es un golpe que se realiza cerca de la red, normalmente es sin bote pero en ocasiones puede hacerse con bote y se realiza por encima de la cabeza. Es un golpe de ataque con el que debo terminar el punto, normalmente se golpea con potencia pero a veces se elige la colocación.

La empuñadura que hay que utilizar es la continental (base del nudillo índice en el plano 2 como dije el lunes, hay que afianzar esa empuñadura). En la posición de espera hay que estar de frente, pies separados algo más que anchura de hombros, tobillo, rodilla y cadera flexionada y talones un poco separados del suelo igual que en la volea, ya que una vez estemos en esa zona nos podrán venir cualquiera de los 3 golpes.

A la hora de realizar el movimiento para golpear, hay que girar hombros y cadera hacia atrás, colocándose de medio lado, el brazo- raqueta va atrás y arriba formando con el codo una "L" y la mano no dominante apunta arriba a la bola. El impacto es por encima de la cabeza, con el brazo estirado y delante del cuerpo. El acompañamiento es hacia adelante y descendente (dependerá de lo cerca o lejos que este de la red) y la terminación es en la pierna contraria al golpeo.

EJERCICIO TÉCNICO DEL DÍA: REMATE

1. Afianzar empuñadura continental (nudillo índice en plano 2, en actividades de lunes).
2. Hacer la sombra del golpe si el techo lo permite con raqueta, sino con la mano o de rodillas con la raqueta



¿SABÍAS QUÉ...?

Tenis viene de "tennis" en inglés, que viene de la palabra francesa "tenez". Se le designó esa palabra ya que cuando los jugadores lanzaban la pelota decían: "tenez", que significa ¡ahí va!