

LUNES, 23 DE MARZO

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para hoy he preparado un circuito de **fuerza** sencillo sin material.

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

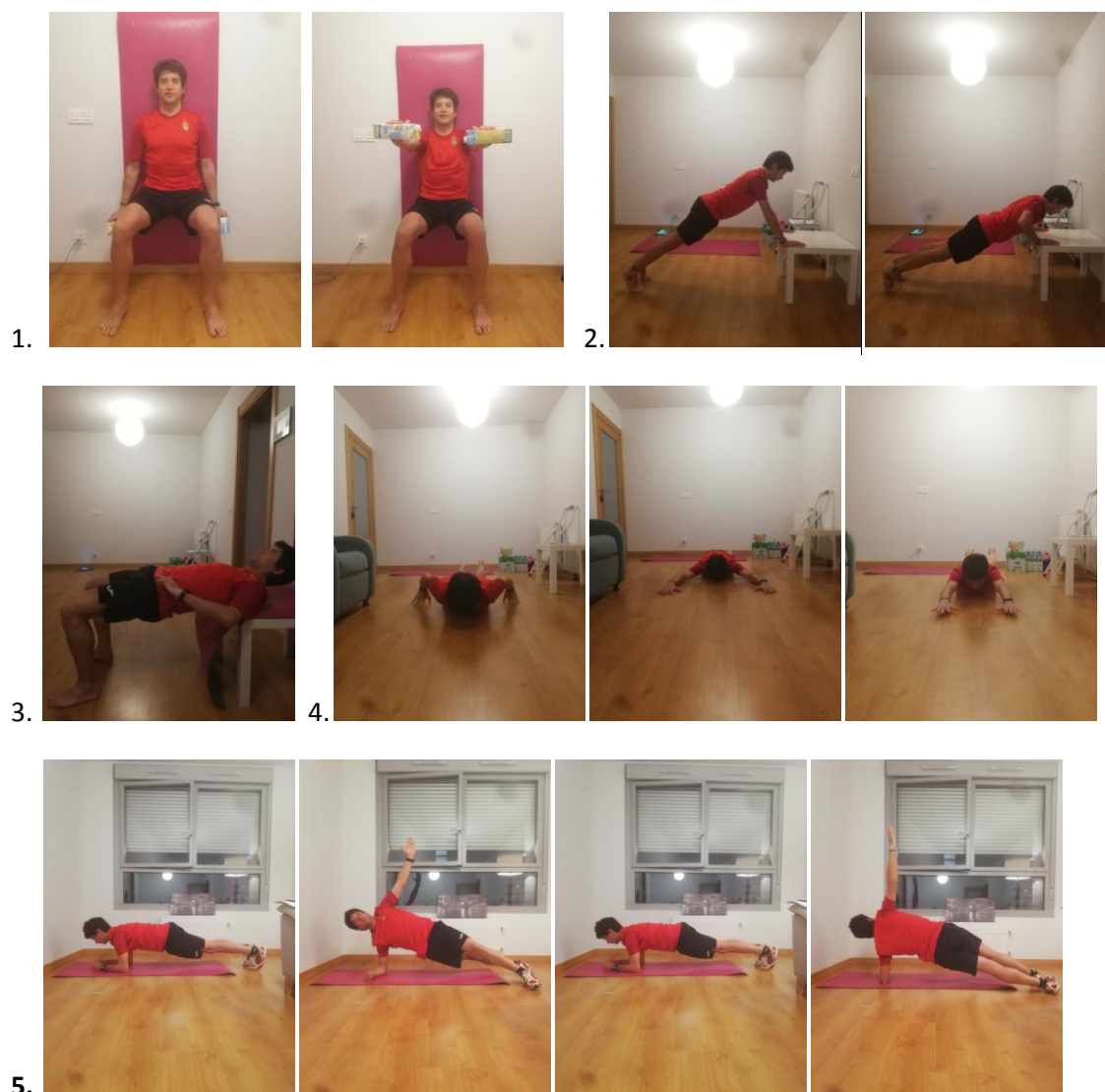
Circuito: 4 rondas (12 repeticiones, r. 15") R. rondas 1'.

Ejercicio 1: sentadilla isométrica+ elevaciones frontales

Ejercicio 4: tracción+ empuje, 12 repeticiones totales

Ejercicio 5: aguantando 2" en cada posición, 12 rotaciones totales.

LA VELOCIDAD DEL MOVIMIENTO TIENE QUE SER CONTROLADA



¿SABÍAS QUÉ...?

El partido más largo de la historia ocurrió en Wimbledon 2010 y en él se enfrentaban el estadounidense John Isner y el francés Nicolas Mahut. En total duró **11 horas, 5 minutos y 23 segundos**, y se disputaron 183 juegos. El ganador fue John Isner.

EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DIA: SAQUE

El saque es un golpe que se realiza desde detrás de la línea de fondo, es con el que se inicia los puntos, hay dos oportunidades, y hay que hacerlo cruzado, al cuadro que está en diagonal. Se van alternando los lados de saque, empezando siempre del lado derecho.

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). La posición de inicio es de lado piernas a la anchura de los hombros, la pierna de la mano NO dominante esta delante con el pie colocado ligeramente en diagonal, la pierna de la mano dominante se coloca atrás con el pie paralelo a la línea de fondo, la pelota la cogemos con la mano no dominante.

El movimiento de la raqueta es similar a la del REMATE, con la diferencia que somos nosotros quienes nos lanzamos la pelota, el brazo no dominante debe subir recto con codo estirado para que la pelota vaya en esa dirección, a la vez debemos llevar raqueta atrás y arriba hasta colocarla en posición "L", a continuación debemos llevar la cabeza de la raqueta por detrás de la cabeza para luego subirla para impactar a la pelota arriba y delante del cuerpo.

Debemos acompañar hacia adelante y luego bajar la raqueta a la pierna de la mano no dominante.

Hay tres tipos de saque según los efectos que hagamos, cortado, lanzando la pelota delante ligeramente a la derecha y golpeando metiendo el canto, plano, lanzando la pelota delante y entrando con las cuerdas rectas, sin efecto, y liftado, lanzando la pelota delante y a la izquierda y golpeando a la pelota diagonal de izquierda a derecha y de arriba abajo.

EJERCICIO TÉCNICO DEL DIA: REMATE, si el techo lo permite hacedlo de pie

1. Lanzamiento de pelota (sin raqueta)
2. 1+ coger pelota con mano dominante (debe estar detrás de la cabeza (sin raqueta)
3. Gesto completo (con pelota y sin raqueta)
4. Gesto completo (sin pelota y con raqueta)

