

MARTES, 24 DE MARZO

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para hoy he preparado un circuito de **core**.

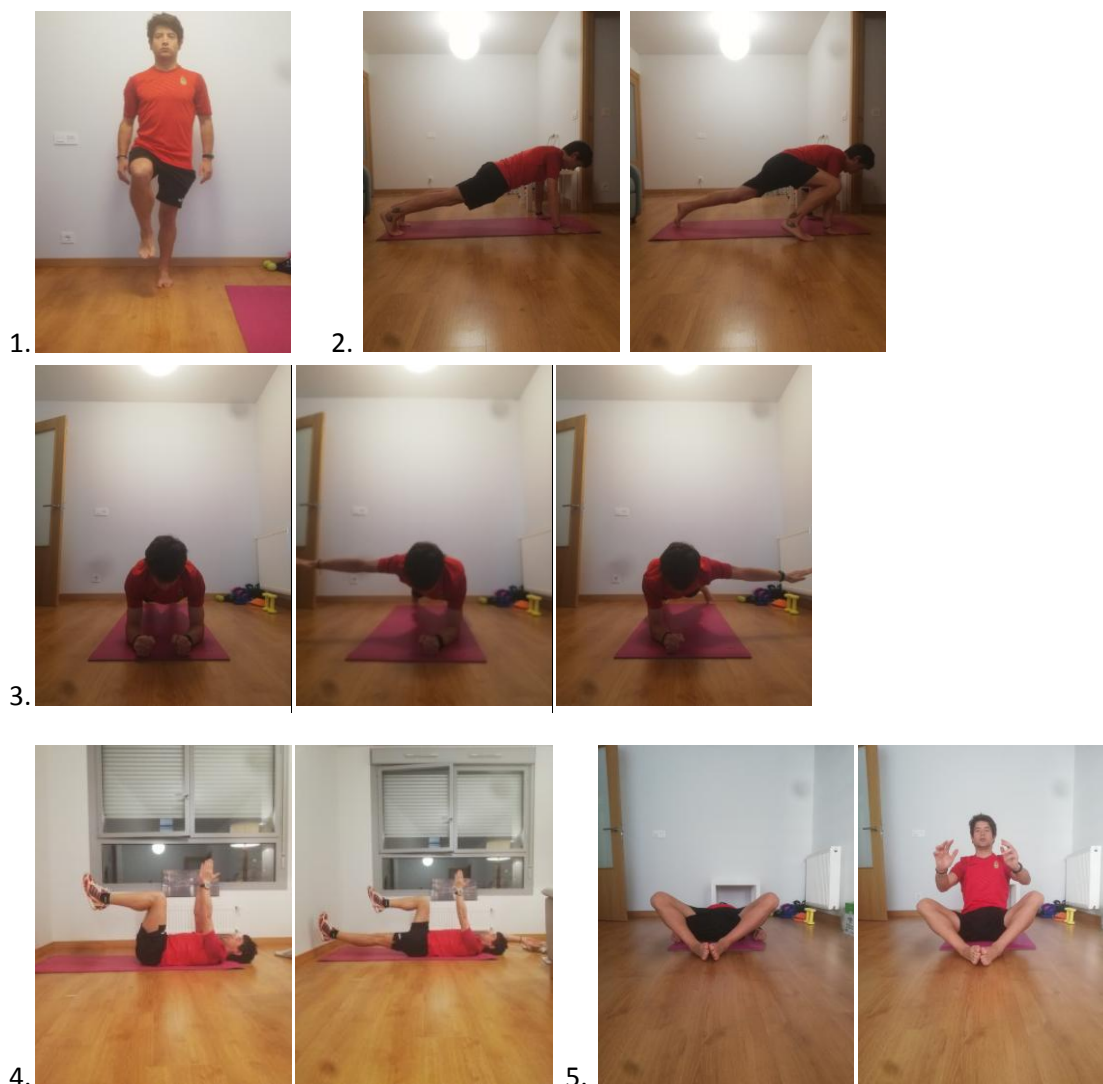
Calentamiento 5' ó 10': movilidad de todas las articulaciones, trotar por casa si podéis sino en el sitio.

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

Ejercicio 1: 30" con cada pierna.

Ejercicios 2, 3, 4: 12- 15 repeticiones con ambas piernas o brazos.

Ejercicio 5: 12 repeticiones.



EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DIA: GOLPES CORTADOS DERECHA Y REVÉS

Los golpes cortados de derecha y revés se utilizan para defenderse, para cambiar el ritmo del peloteo y bajar la pelota al contrario, y en muchas ocasiones como golpe de aproximación a la red sobre todo con el de revés, también se usa para hacer dejadas pero eso es para más adelante. No es un golpe de potencia y el efecto que damos a la pelota es de retroceso (hacemos girar la pelota hacia atrás).

La empuñadura que usamos es la continental (muy importante afianzarla) y la muñeca tiene que ir firme.

El movimiento de la raqueta comienza llevando la raqueta atrás y arriba (la cabeza de la raqueta se coloca a la altura del hombro u oreja) con las cuerdas apuntado ligeramente hacia arriba.

El movimiento hacia adelante es ligeramente descendente con las cuerdas apuntando un poco hacia arriba hasta impactar a la pelota delante del cuerpo.

El acompañamiento es hacia adelante y ligeramente ascendente hasta terminarlo con el brazo estirado delante a la altura del hombro con las cuerdas apuntando arriba.

EJERCICIO TÉCNICO DEL DIA: GOLPES CORTADOS

1. Toques cortados de “derecha/ palma arriba” y de “revés/ palma abajo” **¡¡CUIDADO CON LA CASA!!**
2. Gesto del movimiento atrás (backswing) del golpe cortado de derecha y revés
3. Gesto del golpe cortado de derecha y revés.



3. 2+



¿SABÍAS QUÉ...?

Serena Williams y Venus Williams son las primeras hermanas en ganar una medalla olímpica en tenis.