

# Miércoles, 18 DE MARZO

## ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

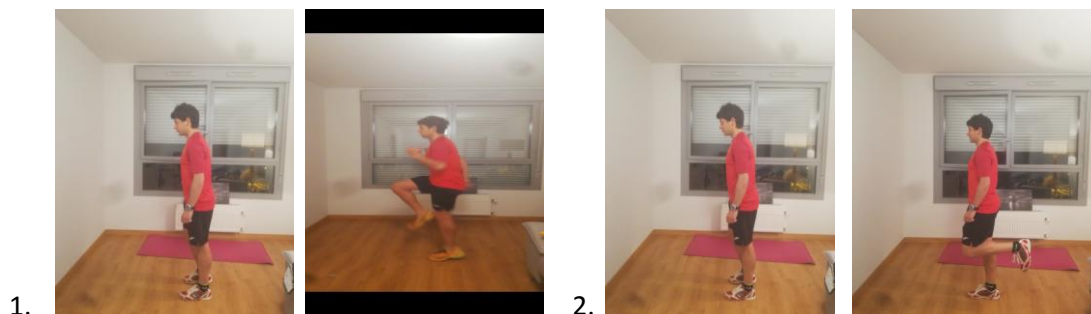
Para hoy he preparado un **circuito de trabajo cardiovascular, en el que también trabajamos el juego de pies,**

La intensidad la pone cada uno pero hay que intentar que sea alta.

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

Circuito: 4- 5 rondas (30", rec. 10") REC. rondas 1'.

*Ejercicios*: 1. Skipping; 2. Talones a culo; 3. Pasos laterales; 4. Jumping jacks; 5. Escaladores.



## ¿SABÍAS QUÉ...?

Las raquetas, las raquetas para el Tenis, **se hacían de madera** –los bordes- y las cuerdas se hacían con la **capa exterior de los intestinos de las ovejas**. Las cuerdas sintéticas, los arcos de metal y de carbono, no llegaron casi hasta **1978**, donde **Pam Shriver**, usó por primera vez una raqueta “gigante” –el tamaño habitual a día de hoy-. Shriver, introdujo las raquetas de 709 centímetros cuadrados, desbancando a las raquetas antiguas, donde solo se usaban 450 centímetros de diámetro. Actualmente la superficie de las raquetas va desde los 600 a los 710 centímetros cuadrados más o menos.

## EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DIA: IMPACTO, ACOMPAÑAMIENTO Y TERMINACIÓN

En el impacto tenemos que tener en cuenta LA ALURA y LA DISTANCIA del cuerpo a la que lo hacemos.

La ALTURA del impacto la va a marcar la empuñadura que tengamos, si en para el golpe de derecha tenemos un grip abierto con nudillo en plano 2 ó 3 golpearemos altura de la cadera, si por lo contrario tenemos una empuñadura cerrada como nudillo en el plano 4 nuestro altura de impacto estará cercano al pecho, lo mismo pasaría en el golpe de revés pero habría que tener en cuenta la empuñadura de las 2 manos.

En cuanto a la DISTANCIA tiene que haber el espacio suficiente entre la pelota y el cuerpo como para que pase el brazo y la raqueta cerca del tronco (no pegado) e impacte con el centro de la cabeza de la raqueta, si no dejo el espacio suficiente golpearé con las cuerdas cercanas al corazón de la raqueta, y si me quedo lejos golpearé con la parte superior. (FOTO EJEMPLO)

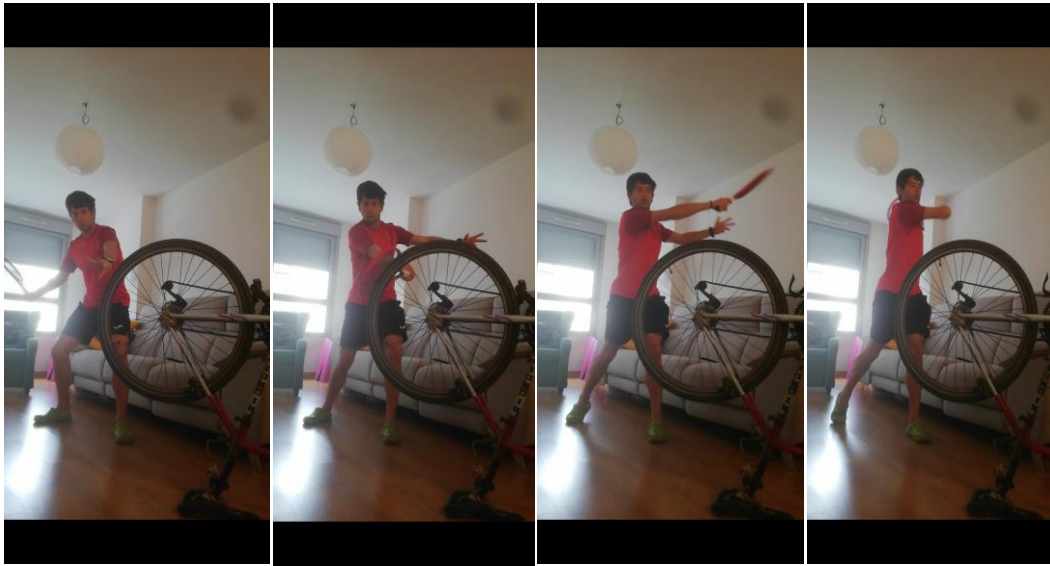
Acompañamiento, después del impacto, el movimiento debe continuar alargando el brazo hacia adelante hasta casi estirar el brazo dominante en el golpe de derecha y hasta estirar el brazo no dominante en el golpe de revés a dos manos. (FOTO EJEMPLO)

Terminación, tras haber acompañado el golpe hay que terminarlo a la altura del hombro contrario del lado de golpe, en el golpe de derecha es muy recomendable que se termine cogiendo la raqueta con la mano contraria. (Foto ejemplo)

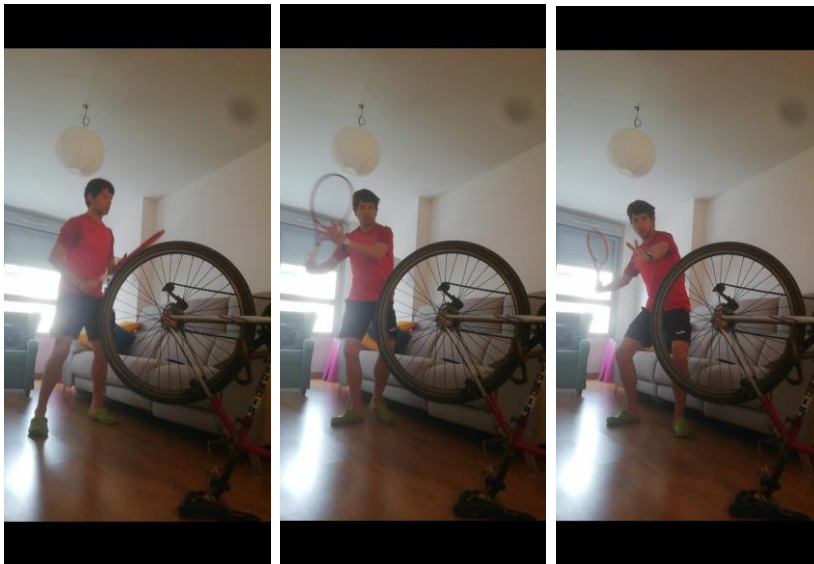
## EJERCICIO TÉCNICO DEL DIA: IMPACTO, ACOMPAÑAMIENTO Y TERMINACIÓN

1. Desde raqueta atrás, Cepillar rueda de bici, acompañar y terminar
2. Golpe completo cepillando la rueda.
3. TODOS LOS EJERCICIOS DE LOS 3 DÍAS LOS PODEMOS HACER TANTO DE DERECHA COMO DE REVÉS, RECOMIENDO REPASAR LO DE LOS DÍAS ANTERIORES

**¡¡NOTA IMPORTANTE!! EN EL MOMENTO DE IMPACTO DEBEMOS ESPIRAR**



1.



2.

+ ejercicio 1