

TRABAJO ESPECÍFICO RECUPERACIÓN ABDUCTOR



Entrenador: Jorge Mendieta

Jugadora : Carlota Luján

Consejos previos para Realizar Ejercicios Isométricos:

- **Concentración en la Técnica:** Mantén una buena postura y asegúrate de que la contracción se realiza en el músculo objetivo. Si algún ejercicio no lo entiendes en la explicación puedes buscarlo en youtube que te aparecerán videos de la ejecución aunque creo que es bastante fácil entender.
- **Respiración:** No contengas la respiración mientras sostienes la contracción. Respira de manera controlada y rítmica.
- **Control de Dolor:** Evita cualquier ejercicio que cause dolor o incomodidad en la zona lesionada. Detén el ejercicio inmediatamente si sientes molestias.
- **Material:** Es recomendable adquirir el material que no tengas puesto que te será de gran ayuda para ir mejorando el nivel de trabajo de los ejercicios y el coste del mismo es muy accesible.

Programación trabajo específico cadera

Sem	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	1-8		9-17		18-26		1-8
2		18-26		9-17			18-26
3	9-17	1-8		18-26	1-8		9-17
4	18-26	1-8	9-17		1-8	9-17	18-26

Programación trabajo específico natación

Sem	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	3		4		5		2
2	1		3	4		2	
3	5		4		3	1	6
4	2			5		3	6

Programación trabajo específico fuerza explosiva

Sem	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	1-8	9-16		17-24		1-8	9-16
2		17-24		1-8	9-16		17-24
3	1-8		25-32		33-40		41-48
4	17-24		9-16		25-32	33-40	41-48



TRABAJO ESPECÍFICO CADERA

Ejercicio 1: Apretón de Pelota entre las Piernas (Isométrico Adductor)

Objetivo: Fortalecer los aductores y abductores internos de la cadera.

1. **Posición Inicial:** Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies planos en el suelo. Coloca una pelota (de tamaño mediano) o cojín entre las rodillas.
2. **Ejecución:** Presiona la pelota suavemente con las rodillas hacia el centro. Mantén la contracción durante 5-10 segundos.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10 repeticiones, aumentando gradualmente el tiempo de contracción según te sientas cómoda.
4. **Variación:** Si no hubiese molestia, realiza el ejercicio tumbada boca arriba con las rodillas dobladas.

Ejercicio 2: Puente de Cadera con Sostén (Isométrico de Abductores y Glúteos)

Objetivo: Fortalecer los abductores y glúteos, proporcionando estabilidad a la cadera.

1. **Posición Inicial:** Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas. Coloca una banda elástica alrededor de las rodillas para añadir resistencia.
2. **Ejecución:** Levanta lentamente las caderas del suelo hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas, apretando los glúteos. Mantén la posición durante 10-20 segundos, concentrándote en empujar las rodillas hacia afuera contra la resistencia de la banda.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 8-10 repeticiones, aumentando gradualmente el tiempo de sostén.

Ejercicio 3: Elevación Lateral de Pierna (Isométrico)

Objetivo: Fortalecer específicamente los abductores de la cadera.

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con las piernas estiradas, una sobre la otra. Coloca la mano de abajo bajo la cabeza para apoyo y la mano superior en la cadera.
2. **Ejecución:** Levanta la pierna superior hacia el techo hasta aproximadamente 30-45 grados (lo que te permita el dolor). Mantén la posición durante 5-10 segundos. Regresa lentamente a la posición inicial.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado, aumentando gradualmente el tiempo de sostén.

Ejercicio 4: Empuje de Rodilla contra la Pared (Isométrico)

Objetivo: Activar y fortalecer los abductores.

1. **Posición Inicial:** Párate de lado junto a una pared con la pierna lesionada más cercana a la pared. Flexiona la rodilla lesionada a unos 90 grados, de modo que el lado de la rodilla esté en contacto con la pared.
2. **Ejecución:** Empuja la rodilla lateralmente contra la pared, manteniendo la posición durante 10-20 segundos. Asegúrate de no mover el tronco ni inclinar el cuerpo. Deberías sentir la contracción en el abductor de la cadera.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10 repeticiones, aumentando gradualmente el tiempo de sostén.

Ejercicio 5: Sentadilla Isométrica contra la Pared (Wall Sit)

Objetivo: Fortalecer los cuádriceps, glúteos y abductores.

1. **Posición Inicial:** Colócate con la espalda apoyada contra una pared, los pies separados al ancho de las caderas y a unos 50-60 cm de la pared.
2. **Ejecución:** Desliza la espalda hacia abajo hasta que tus rodillas formen un ángulo de 90 grados. Mantén la posición durante 10-30 segundos, apretando ligeramente los glúteos y empujando las rodillas hacia afuera.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10 repeticiones, aumentando gradualmente el tiempo de sostén.

Ejercicio 6: Plancha Lateral con Elevación de Pierna (Isométrico)

Objetivo: Fortalecer los abductores de la cadera, glúteos y músculos del core.

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con el cuerpo en línea recta. Apóyate sobre el antebrazo con el codo directamente debajo del hombro. Las piernas deben estar estiradas y alineadas.
2. **Ejecución:** Levanta las caderas del suelo para formar una línea recta desde los pies hasta los hombros, manteniendo la posición de la plancha lateral. Desde aquí, levanta la pierna superior unos 20-30 cm. Mantén la posición durante 10-20 segundos, enfocándote en la contracción de los abductores y el core.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10-15 segundos por cada lado, aumentando gradualmente el tiempo de sostén.



Ejercicio 7: Abducción Isométrica con Banda Elástica

Objetivo: Fortalecer los abductores de la cadera y mejorar la estabilidad lateral.

1. **Posición Inicial:** Coloca una banda elástica alrededor de ambas piernas, justo por encima de las rodillas. Párate con los pies separados al ancho de las caderas.
2. **Ejecución:** Empuja las rodillas hacia afuera contra la resistencia de la banda, manteniendo los pies fijos en el suelo y las caderas estables. Mantén la contracción durante 15-20 segundos, sintiendo el trabajo en los abductores y glúteos.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15-20 segundos, aumentando gradualmente el tiempo de contracción.

Ejercicio 8: Abducción Isométrica en Decúbito Supino

Objetivo: Activar y fortalecer los abductores de la cadera de manera controlada.

1. **Posición Inicial:** Túmbate boca arriba con las piernas estiradas y los pies separados al ancho de las caderas. Coloca una banda elástica alrededor de los tobillos.
2. **Ejecución:** Empuja las piernas hacia afuera contra la resistencia de la banda, manteniendo las rodillas rectas y los pies en posición neutral. Mantén la posición durante 10-15 segundos, sintiendo la contracción en los abductores.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10-15 segundos, aumentando gradualmente el tiempo de contracción.

Ejercicio 9: Deslizamiento de Pierna (Side-Lying Leg Slide)

Objetivo: Activar los abductores con un movimiento suave y controlado, adecuado para las primeras fases de recuperación. (cuando no se note molestias)

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con las piernas estiradas. Apóyate sobre el antebrazo y coloca la pierna superior sobre la inferior.
2. **Ejecución:** Desliza lentamente la pierna superior hacia adelante, manteniéndola en contacto con la pierna inferior, y luego regresa a la posición inicial. Mantén la pierna ligeramente elevada sin levantarla del todo.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15 repeticiones por cada lado.

Ejercicio 10: Abducción de Cadera con Banda Elástica (Standing)

Objetivo: Fortalecer los abductores de manera controlada, utilizando la resistencia de la banda elástica.

1. **Posición Inicial:** Coloca una banda elástica alrededor de ambos tobillos. Párate derecho con una silla o pared al lado para mantener el equilibrio.
2. **Ejecución:** Levanta lateralmente la pierna lesionada contra la resistencia de la banda, sin inclinar el tronco. Mantén la pierna contraria firme y recta. Sostén la posición durante 2-3 segundos y baja lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 12-15 repeticiones por cada pierna.

Ejercicio 11: Plancha Lateral Modificada con Rodillas Flexionadas

Objetivo: Activar y fortalecer los abductores y el core con una versión más accesible de la plancha lateral.

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados. Apoya el antebrazo debajo del hombro y eleva las caderas, manteniendo una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas.
2. **Ejecución:** Mantén la posición durante 15-20 segundos. Si es posible, levanta la pierna superior y mantén la posición para aumentar la dificultad.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15-20 segundos por cada lado.

Ejercicio 12: Abducción de Pierna en Decúbito Supino con Pelota

Objetivo: Activación de los abductores.

1. **Posición Inicial:** Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca una pequeña pelota (o cojín) entre las rodillas.
2. **Ejecución:** Presiona la pelota con ambas rodillas hacia adentro y luego relaja, pero sin soltar completamente la pelota. Mantén la contracción durante 5 segundos y relaja.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15 repeticiones.

Ejercicio 13: Clamshell (Almeja)

Objetivo: Fortalecer los abductores y los glúteos medios.

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con las rodillas flexionadas a 90 grados y los pies juntos.
2. **Ejecución:** Levanta la rodilla superior lo más alto posible sin mover la pelvis ni separar los pies. Mantén la posición durante 2-3 segundos y baja lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15 repeticiones por cada lado.

Ejercicio 14: Abducción de Cadera en Decúbito Supino con Banda

Objetivo: Fortalecer los abductores y estabilizar la cadera.

1. **Posición Inicial:** Coloca una banda elástica alrededor de las rodillas. Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
2. **Ejecución:** Separa lentamente las rodillas contra la resistencia de la banda, manteniendo los pies en el suelo. Mantén la posición durante 2-3 segundos y luego regresa lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15 repeticiones.

Ejercicio 15: Sentadilla con Banda Elástica

Objetivo: Fortalecer los abductores y los músculos de las piernas en general.

1. **Posición Inicial:** Coloca una banda elástica alrededor de las rodillas y párate con los pies al ancho de las caderas.
2. **Ejecución:** Realiza una sentadilla, manteniendo las rodillas alineadas con los pies y evitando que se junten. Asegúrate de empujar las rodillas hacia afuera contra la resistencia de la banda.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 12-15 repeticiones.

Ejercicio 16: Marcha Isométrica con Banda Elástica

Objetivo: Activar los abductores y fortalecer el core.

1. **Posición Inicial:** Coloca una banda elástica alrededor de los tobillos y párate derecho con las manos en la cintura.
2. **Ejecución:** Levanta una rodilla hacia el pecho manteniendo la resistencia de la banda, mientras la pierna de apoyo se mantiene estable. Mantén la posición durante 5 segundos y alterna con la otra pierna.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10-12 repeticiones por cada pierna.

Ejercicio 17: Plancha Lateral Isométrica con Rodillas Flexionadas y Elevación de Pelvis

Objetivo: Fortalecer los abductores, glúteos y core.

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con las rodillas flexionadas y los pies juntos. Apoya el antebrazo en el suelo, con el codo alineado bajo el hombro.
2. **Ejecución:** Levanta las caderas del suelo para formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. Mantén la posición durante 10-15 segundos, apretando los glúteos y el abdomen.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15-20 segundos por cada lado.

Ejercicio 18: Deslizamiento Lateral con Toalla (Isometric Slide)

Objetivo: Fortalecer los abductores con un movimiento controlado y suave.

1. **Posición Inicial:** Párate con los pies juntos sobre una superficie lisa. Coloca una toalla o un disco deslizante bajo el pie de la pierna lesionada.
2. **Ejecución:** Desliza lentamente el pie lesionado hacia un lado, manteniendo la pierna de apoyo estable y sin inclinar el cuerpo. Mantén la posición final durante 5 segundos y vuelve lentamente a la posición inicial.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10-12 repeticiones por cada lado.

Ejercicio 19: Isométrico en Abducción con Banda Elástica Sentado

Objetivo: Activar los abductores de la cadera de manera segura.

1. **Posición Inicial:** Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Coloca una banda elástica alrededor de las rodillas.
2. **Ejecución:** Separa las rodillas hacia afuera contra la resistencia de la banda, manteniendo la contracción durante 10-15 segundos. Asegúrate de no mover los pies.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 15-20 segundos.

Ejercicio 20: Elevación de Pierna en Decúbito Lateral con Alineación (Side-Lying Hip Abduction with Alignment)

Objetivo: Fortalecer los abductores y mejorar la estabilidad de la cadera.

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con la pierna superior estirada y la pierna inferior ligeramente flexionada para mayor estabilidad.
2. **Ejecución:** Levanta lentamente la pierna superior manteniéndola alineada con el cuerpo (sin llevarla hacia adelante o atrás). Mantén la posición durante 5 segundos y baja lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 12-15 repeticiones por cada lado.

Ejercicio 21: Estabilización de Cadera en Posición de Caballero (Isometric Hip Stabilization)

Objetivo: Fortalecer los abductores y estabilizar la pelvis.

1. **Posición Inicial:** Colócate en posición de caballero, con una rodilla apoyada en el suelo y la otra pierna flexionada a 90 grados con el pie plano en el suelo. Coloca una banda elástica alrededor de la rodilla delantera.
2. **Ejecución:** Empuja la rodilla hacia afuera contra la resistencia de la banda, manteniendo la posición durante 10-15 segundos. Asegúrate de no mover el tronco ni la pelvis.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10-15 segundos por cada pierna.

Ejercicio 22: Isométrico de Abducción de Cadera en Cuatro Puntos (Four-Point Hip Abduction Hold)

Objetivo: Fortalecer los abductores de la cadera y mejorar la estabilidad del core.

1. **Posición Inicial:** Colócate en posición de cuadrupedia (a cuatro patas) con las manos alineadas bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas.
2. **Ejecución:** Levanta lateralmente una pierna, manteniendo la rodilla flexionada a 90 grados. Mantén la posición durante 5-10 segundos y baja lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada lado.

Ejercicio 23: Isométrico de Abducción en Decúbito Supino con Pelvis Elevada

Objetivo: Fortalecer los abductores, glúteos y la musculatura del core.

1. **Posición Inicial:** Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca una banda elástica alrededor de las rodillas.
2. **Ejecución:** Eleva la pelvis del suelo hasta formar una línea recta desde los hombros hasta las rodillas. Separa las rodillas contra la resistencia de la banda, mantén la posición durante 10-15 segundos, y luego baja lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10-15 repeticiones.

Ejercicio 24: Elevación de Pierna con Peso Ligero (Weighted Side-Lying Leg Lift)

Objetivo: Fortalecer los abductores de manera progresiva añadiendo resistencia adicional.

1. **Posición Inicial:** Túmbate de lado con la pierna inferior ligeramente flexionada y la pierna superior estirada. Coloca un peso ligero (0,5-1 kg) sobre el tobillo de la pierna superior.
2. **Ejecución:** Levanta lentamente la pierna superior, manteniéndola alineada con el cuerpo. Mantén la posición durante 3-5 segundos y baja lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10-12 repeticiones por cada lado.

Ejercicio 25: Plancha Frontal con Elevación Alternada de Pierna

Objetivo: Fortalecer los abductores y el core de manera integrada.

1. **Posición Inicial:** Colócate en posición de plancha frontal, con los antebrazos y los pies apoyados en el suelo. Mantén una línea recta desde la cabeza hasta los talones.
2. **Ejecución:** Levanta una pierna unos 10-15 cm del suelo, manteniendo la posición durante 5-10 segundos. Alterna con la otra pierna.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 8-10 repeticiones por cada pierna.



Ejercicio 26: Abducción de Cadera con Banda en Decúbito Prono (Prone Hip Abduction)

Objetivo: Fortalecer los abductores y los extensores de la cadera.

1. **Posición Inicial:** Túmbate boca abajo con las piernas estiradas. Coloca una banda elástica alrededor de los tobillos.
2. **Ejecución:** Separa lentamente una pierna lateralmente contra la resistencia de la banda, manteniendo la pelvis y el tronco estables. Mantén la posición durante 5 segundos y baja lentamente.
3. **Repeticiones:** Realiza 3 series de 10 repeticiones por cada pierna.



TRABAJO ESPECÍFICO FUERZA EXPLOSIVA

Consejos para Realizar Estos Ejercicios:

1. **Calentamiento Previo:** Realiza un calentamiento adecuado del tren superior y el core antes de empezar los ejercicios explosivos.
2. **Buena Técnica:** Asegúrate de ejecutar los ejercicios con buena técnica para evitar compensaciones que puedan comprometer el abductor lesionado. Es necesario que la carga sea alta (entre 7-8/10)
3. **Evita el Dolor:** Si alguno de los ejercicios genera molestias en el área lesionada, detén la actividad.
4. **Progresión Gradual:** Aumenta la intensidad o la carga progresivamente a medida que te sientas más cómoda con los ejercicios.

1. Lanzamientos de Balón Medicinal contra la Pared

- **Objetivo:** Mejorar la explosividad de los hombros, pectorales y tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en una banca o silla estable frente a una pared, con las piernas ligeramente abiertas y el balón medicinal en las manos.
 2. Lanza el balón hacia la pared con la mayor fuerza posible, usando los brazos y el core.
 3. Atrapa el balón en su retorno y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-12 repeticiones.

2. Flexiones Explosivas (Clapping Push-Ups)

- **Objetivo:** Desarrollar potencia en el pectoral, tríceps y deltoides.
- **Ejecución:**
 1. Colócate en posición de flexión, con las manos separadas al ancho de los hombros.
 2. Baja el pecho hacia el suelo y, al empujar hacia arriba, hazlo de manera explosiva, despegando las manos del suelo e intentando dar una palmada.
 3. Vuelve a caer suavemente en la posición inicial y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones.

3. Lanzamiento de Balón Medicinal por Encima de la Cabeza (Overhead Slam)

- **Objetivo:** Fortalecer el core, dorsales, hombros y tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate con el balón medicinal en las manos y el core bien activado.
 2. Levanta el balón por encima de la cabeza y, con fuerza explosiva, lánzalo al suelo frente a ti.
 3. Recoge el balón y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-12 repeticiones.

4. Press de Pecho Explosivo con Bandas Elásticas

- **Objetivo:** Desarrollar la fuerza explosiva del pectoral y tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en un banco o silla y coloca las bandas elásticas alrededor de tus manos y la espalda.
 2. Realiza un press de pecho de manera explosiva, estirando las bandas lo más rápido y fuerte posible.
 3. Vuelve a la posición inicial de manera controlada.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

5. Remo Explosivo con Mancuerna

- **Objetivo:** Desarrollar potencia en los dorsales y el bíceps.
- **Ejecución:**
 1. Coloca una rodilla y una mano en un banco, con la otra pierna extendida hacia un lado para estabilidad.
 2. Con la mano libre, realiza un movimiento de remo, levantando la mancuerna de manera explosiva hacia el pecho.
 3. Baja de forma controlada y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por cada brazo.

6. Golpes Laterales con Cuerda de Batalla (Battle Ropes)

- **Objetivo:** Mejorar la potencia del core, hombros y brazos.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate con las piernas abiertas y una ligera flexión en las rodillas. Agarra una cuerda en cada mano.
 2. Realiza movimientos rápidos y potentes de lado a lado, levantando y golpeando las cuerdas contra el suelo.
 3. Mantén el core activado durante todo el ejercicio.
- **Repeticiones:** 3 series de 20-30 segundos.

7. Push Press Sentado con Barra

- **Objetivo:** Desarrollar potencia en hombros y tríceps, minimizando el uso del tren inferior.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en un banco, con la espalda recta y la barra a la altura del pecho.
 2. Empuja la barra hacia arriba de manera explosiva, extendiendo completamente los brazos.
 3. Baja la barra de forma controlada hasta el pecho y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

8. Lanzamientos de Balón Medicinal a la Pared desde Posición Sentada

- **Objetivo:** Desarrollar la explosividad del core y los hombros.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en el suelo con las piernas estiradas y ligeramente separadas. Sostén el balón medicinal frente a ti.
 2. Gira el torso hacia un lado y lanza el balón explosivamente contra la pared.
 3. Recoge el balón en su retorno y repite hacia el otro lado.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 lanzamientos por cada lado.

9. Press de Pecho Explosivo con Bandas Elásticas

- **Objetivo:** Desarrollar fuerza explosiva en el pectoral y los tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Coloca las bandas elásticas alrededor de la espalda y sujeta los extremos con las manos.
 2. Siéntate en un banco o posíciónate de pie (según lo que tu abductor permita) con las manos a la altura del pecho.
 3. Realiza un press de pecho de forma explosiva, estirando las bandas rápidamente.
 4. Regresa de manera controlada a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

10. Remo Explosivo con Mancuernas

- **Objetivo:** Mejorar la potencia en dorsales, trapecios y bíceps.
- **Ejecución:**
 1. Coloca una rodilla y una mano sobre un banco, con la otra pierna ligeramente flexionada para mantener el equilibrio.
 2. Sostén una mancuerna con la mano libre, manteniendo el brazo extendido hacia el suelo.
 3. Realiza un remo explosivo hacia el torso, levantando la mancuerna rápidamente.
 4. Regresa de manera controlada a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por brazo.



11. Press Militar Explosivo con Barra (Sentado)

- **Objetivo:** Fortalecer los hombros y el tríceps de manera explosiva.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en un banco con la espalda recta y la barra sostenida a la altura de los hombros.
 2. Empuja la barra hacia arriba de forma explosiva, extendiendo los brazos por completo.
 3. Baja la barra de forma controlada hasta la altura de los hombros y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones.

12. Push Press con Mancuernas (Sentado)

- **Objetivo:** Desarrollar fuerza explosiva en los hombros y el tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en un banco con una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros.
 2. Empuja las mancuernas hacia arriba explosivamente, extendiendo los brazos completamente.
 3. Baja las mancuernas lentamente a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

13. Lanzamientos Explosivos de Kettlebell (Kettlebell Push Press)

- **Objetivo:** Mejorar la potencia en los hombros y el core.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en un banco con una kettlebell en cada mano a la altura de los hombros.
 2. Empuja las kettlebells hacia arriba de manera explosiva, estirando completamente los brazos.
 3. Regresa a la posición inicial de manera controlada.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

14. Elevaciones Frontales Explosivas con Bandas Elásticas

- **Objetivo:** Fortalecer los hombros de manera explosiva.
- **Ejecución:**
 1. Pisa el centro de la banda elástica con ambos pies y sujeta los extremos con las manos.
 2. Con los brazos extendidos, eleva las manos explosivamente hasta la altura de los hombros.
 3. Baja de forma controlada a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 10-12 repeticiones.

15. Press de Pecho Alternado con Mancuernas

- **Objetivo:** Desarrollar la fuerza explosiva unilateral del pectoral y tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Acuéstate en un banco con una mancuerna en cada mano a la altura del pecho.
 2. Realiza un press explosivo con un brazo, mientras el otro brazo se mantiene en la posición inicial.
 3. Baja de forma controlada y repite con el otro brazo.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por brazo.

16. Swing Explosivo con Kettlebell (Kettlebell Swing)

- **Objetivo:** Mejorar la potencia del core, los dorsales y los hombros.
- **Ejecución:**
 1. De pie, con las piernas separadas al ancho de los hombros, sostén la kettlebell con ambas manos entre las piernas.
 2. Realiza un swing explosivo llevando la kettlebell hacia arriba a la altura de los hombros, utilizando el movimiento de los brazos y el core.
 3. Regresa a la posición inicial con control.
- **Repeticiones:** 3 series de 10-12 repeticiones.

17. Lanzamiento de Balón Medicinal Sentado (Chest Pass)

- **Objetivo:** Desarrollar explosividad en el pecho, hombros y tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate con las piernas abiertas para mantener la estabilidad, sosteniendo un balón medicinal a la altura del pecho.
 2. Lanza el balón explosivamente hacia adelante como si estuvieras realizando un pase de pecho.
 3. Recoge el balón tras el rebote o desde el suelo y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 10-12 repeticiones.

18. Remo Explosivo con Kettlebell en Posición Estática

- **Objetivo:** Mejorar la potencia en dorsales y bíceps.
- **Ejecución:**
 1. De pie, con las piernas ligeramente flexionadas, sujeta una kettlebell con una mano, manteniendo el tronco inclinado hacia adelante.
 2. Realiza un movimiento de remo explosivo, llevando la kettlebell hacia el abdomen.
 3. Baja de forma controlada y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por brazo.

19. Press de Hombros con Bandas Elásticas

- **Objetivo:** Fortalecer los deltoides y el tríceps de manera explosiva.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate o párate sobre el centro de la banda elástica con los pies separados a la anchura de los hombros.
 2. Sostén los extremos de la banda a la altura de los hombros.
 3. Realiza un press explosivo hacia arriba, extendiendo completamente los brazos.
 4. Vuelve lentamente a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

20. Push Press con Barra (Sentado en Banco Inclinado)

- **Objetivo:** Desarrollar la fuerza explosiva del deltoides y pectoral superior.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en un banco inclinado con la barra sostenida a la altura del pecho.
 2. Empuja la barra hacia arriba de manera explosiva hasta estirar completamente los brazos.
 3. Baja la barra de forma controlada a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones.

21. Lanzamiento de Kettlebell con Rotación (Kettlebell Rotational Throw)

- **Objetivo:** Desarrollar explosividad en el core, hombros y brazos.
- **Ejecución:**
 1. Sostén la kettlebell con ambas manos y realiza un movimiento de lanzamiento con rotación desde el tronco, lanzándola hacia un compañero o simulando un lanzamiento controlado (sin soltarla).
 2. Regresa a la posición inicial y repite hacia el otro lado.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones por lado.

22. Elevación Lateral con Mancuernas Explosiva

- **Objetivo:** Fortalecer los deltoides de manera explosiva.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate en un banco con una mancuerna en cada mano, brazos a los lados.
 2. Realiza una elevación lateral rápida y explosiva, llevando las mancuernas a la altura de los hombros.
 3. Baja lentamente a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 10-12 repeticiones.

23. Push-Up en T con Mancuernas (Man Maker)

- **Objetivo:** Desarrollar fuerza explosiva y coordinación en todo el tren superior.
- **Ejecución:**
 1. Colócate en posición de push-up con una mancuerna en cada mano.
 2. Realiza una flexión y, al subir, levanta una mancuerna hacia el techo, girando el tronco (posición de T).
 3. Baja de nuevo a la posición inicial y repite con el otro brazo.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones por lado.

24. Press Arnold con Mancuernas Explosivo

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza explosiva en los deltoides y pectorales.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate con una mancuerna en cada mano, con las palmas mirando hacia ti.
 2. Realiza un movimiento explosivo de press, girando las manos hasta que las palmas miren hacia afuera.
 3. Vuelve a la posición inicial de forma controlada.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

Si ya estás recuperada de la lesión en el abductor, incluiremos ejercicios que involucren también el tren inferior y movimientos más completos para potenciar la fuerza explosiva del tren superior:

25. Burpees con Press de Hombros

- **Objetivo:** Desarrollar potencia y coordinación en todo el cuerpo.
- **Ejecución:**
 1. Comienza en posición de pie con una mancuerna en cada mano.
 2. Realiza un burpee, llevando las mancuernas al suelo, saltando hacia atrás para adoptar la posición de push-up y luego saltando hacia adelante nuevamente.
 3. Al levantarte, realiza un press de hombros explosivo con ambas mancuernas.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

26. Push Press con Barra

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza explosiva del tren superior e inferior (piernas, core y hombros).
- **Ejecución:**
 1. Coloca la barra a la altura de los hombros, con los pies separados al ancho de los hombros.
 2. Realiza una ligera flexión de rodillas y empuja con fuerza hacia arriba, extendiendo brazos y piernas para llevar la barra sobre la cabeza.
 3. Baja la barra de forma controlada a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones.

27. Clean and Press con Kettlebell

- **Objetivo:** Desarrollar potencia y coordinación en todo el cuerpo.
- **Ejecución:**
 1. Comienza con la kettlebell en el suelo entre tus pies.
 2. Realiza un clean, llevando la kettlebell a la altura del hombro en un movimiento explosivo.
 3. Desde allí, realiza un press por encima de la cabeza, extendiendo completamente el brazo.
 4. Vuelve de manera controlada al suelo y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones por brazo.

28. Push-Up con Salto en Caja

- **Objetivo:** Mejorar la explosividad del tren superior e inferior.
- **Ejecución:**
 1. Coloca una caja baja o step frente a ti.
 2. Realiza una flexión explosiva y, al subir, lleva ambos pies hacia adelante para saltar sobre la caja.
 3. Vuelve a la posición inicial y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

29. Lanzamiento de Balón Medicinal hacia Arriba (Overhead Throw)

- **Objetivo:** Desarrollar la potencia en el core, los hombros y los brazos.
- **Ejecución:**
 1. De pie, con los pies separados al ancho de los hombros, sostén un balón medicinal con ambas manos.
 2. Lanza el balón hacia arriba de manera explosiva, extendiendo completamente los brazos y piernas.
 3. Recoge el balón en el suelo y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 10-12 repeticiones.

30. Snatch con Barra

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza explosiva y la coordinación.
- **Ejecución:**
 1. Coloca la barra en el suelo con las manos más abiertas que el ancho de los hombros.
 2. Realiza un tirón explosivo, llevando la barra desde el suelo hasta encima de la cabeza en un solo movimiento.
 3. Baja la barra de forma controlada y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones.

31. Swing a Press con Kettlebell

- **Objetivo:** Desarrollar potencia en los hombros, core y glúteos.
- **Ejecución:**
 1. Realiza un swing con la kettlebell desde entre las piernas hasta la altura de los hombros.
 2. En la posición más alta del swing, realiza un press hacia arriba, extendiendo completamente el brazo.
 3. Baja la kettlebell de forma controlada y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por brazo.

32. Push-Up Explosivo con Cambio de Manos en Pelota

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza y la potencia del pectoral y el core.
- **Ejecución:**
 1. Coloca una pelota en el suelo y una mano sobre ella mientras la otra mano está en el suelo.
 2. Realiza una flexión explosiva, empujando con fuerza para cambiar las manos de posición (la mano en la pelota pasa al suelo y viceversa).
 3. Continúa alternando las manos en cada repetición.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por lado.

33. Lanzamiento de Kettlebell desde el Pecho (Kettlebell Chest Pass)

- **Objetivo:** Desarrollar la explosividad en el pectoral y los tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate con las piernas flexionadas y los pies en el suelo, sosteniendo la kettlebell a la altura del pecho.
 2. Realiza un lanzamiento explosivo de la kettlebell hacia adelante, extendiendo los brazos.
 3. Recoge la kettlebell y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

34. Flexiones de Brazo con Aplauso (Clap Push-Ups)

- **Objetivo:** Aumentar la potencia en el pectoral y tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Adopta una posición de flexión de brazos.
 2. Realiza una flexión explosiva y, al subir, da un aplauso antes de volver a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones.

35. Remo con Kettlebell en Balanceo (Kettlebell Single Arm Row)

- **Objetivo:** Fortalecer los dorsales y bíceps de manera explosiva.
- **Ejecución:**
 1. Inclínate ligeramente hacia adelante con una pierna y una mano en un banco para soporte.
 2. Con la otra mano, realiza un movimiento de remo explosivo con la kettlebell hacia el costado.
 3. Baja de manera controlada y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por brazo.

36. Lanzamientos de Balón Medicinal con Rotación

- **Objetivo:** Desarrollar la potencia en el core y los hombros.
- **Ejecución:**
 1. De pie, sostén un balón medicinal con ambas manos.
 2. Gira el tronco y lanza el balón medicinal hacia un lado (puedes utilizar una pared o un compañero).
 3. Recoge el balón y repite hacia el otro lado.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por lado.

37. Pliometría en Caja (Box Jump con Flexión de Brazo)

- **Objetivo:** Combinar la explosividad del tren inferior y superior.
- **Ejecución:**
 1. Coloca una caja o step frente a ti.
 2. Realiza un salto explosivo hacia la caja y, al aterrizar, haz una flexión de brazos.
 3. Baja y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones.

38. Press de Hombros con Mancuernas y Cambio de Posición

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza explosiva en hombros y pectorales.
- **Ejecución:**
 1. Siéntate con una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros.
 2. Realiza un press explosivo hacia arriba.
 3. Al bajar, cambia rápidamente a la posición de flexión de brazos y repite el press.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

39. Swing con Kettlebell a Press

- **Objetivo:** Combinar fuerza explosiva en el tren superior y core.
- **Ejecución:**
 1. Realiza un swing con la kettlebell, llevándola entre las piernas y hacia arriba hasta la altura del pecho.
 2. Desde ahí, realiza un press explosivo hacia arriba.
 3. Regresa a la posición inicial y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

40. Dumbbell Snatch

- **Objetivo:** Desarrollar fuerza explosiva y coordinación.
- **Ejecución:**
 1. Coloca una mancuerna en el suelo entre tus pies.
 2. Realiza un tirón explosivo, levantando la mancuerna del suelo hasta sobre tu cabeza en un solo movimiento.
 3. Baja de forma controlada y repite con el otro brazo.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones por brazo.

41. Thrusters con Mancuernas

- **Objetivo:** Desarrollar fuerza explosiva en los hombros y en las piernas.
- **Ejecución:**
 1. Comienza de pie, con una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros.
 2. Realiza una sentadilla profunda y, al levantarte, empuja explosivamente las mancuernas hacia arriba.
 3. Vuelve a la posición inicial y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

42. Flexiones de Brazo con Rotación (Push-Up with Rotation)

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza del core y el pectoral de forma explosiva.
- **Ejecución:**
 1. Comienza en posición de flexión de brazos.
 2. Al subir, gira el torso y levanta un brazo hacia el techo, formando una "T" con tu cuerpo.
 3. Vuelve a la posición de flexión y repite del otro lado.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones por lado.

43. Sprints en el Lugar con Mancuernas

- **Objetivo:** Aumentar la potencia y resistencia en los hombros y piernas.
- **Ejecución:**
 1. Sostén una mancuerna en cada mano a los lados.
 2. Realiza sprints en el lugar, levantando las rodillas lo más alto posible mientras mantienes los brazos en movimiento.
 3. Mantén un ritmo explosivo.
- **Duración:** 30 segundos de trabajo, 30 segundos de descanso, 5 repeticiones.

44. Clean con Kettlebell

- **Objetivo:** Desarrollar explosividad en todo el cuerpo, especialmente en el tren superior.
- **Ejecución:**
 1. Comienza con la kettlebell en el suelo entre tus pies.
 2. Realiza un movimiento explosivo para levantar la kettlebell desde el suelo hasta la altura del hombro.
 3. Asegúrate de controlar el movimiento al volver a la posición inicial.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones por brazo.

45. Dumbbell Push Press

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza explosiva de los hombros y tríceps.
- **Ejecución:**
 1. Sostén una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros.
 2. Realiza un ligero impulso con las piernas mientras empujas explosivamente las mancuernas hacia arriba.
 3. Regresa a la posición inicial y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

46. Kettlebell Windmill

- **Objetivo:** Fortalecer el core y los hombros, además de mejorar la estabilidad.
- **Ejecución:**
 1. Sostén una kettlebell en una mano sobre tu cabeza, con los pies separados a la anchura de los hombros.
 2. Mantén el brazo extendido mientras inclinas el torso hacia el lado opuesto, tocando el suelo con la otra mano.
 3. Vuelve a la posición inicial y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones por lado.

47. Lanzamientos de Balón Medicinal en Sentadilla

- **Objetivo:** Desarrollar potencia en el core y los hombros.
- **Ejecución:**
 1. Sostén un balón medicinal a la altura del pecho, con los pies separados al ancho de los hombros.
 2. Realiza una sentadilla profunda y, al levantarte, lanza el balón hacia arriba.
 3. Recoge el balón y repite.
- **Repeticiones:** 3 series de 8-10 repeticiones.

48. Flexiones de Brazos con Maniobra de Pirueta (Pirouette Push-Ups)

- **Objetivo:** Mejorar la fuerza y la coordinación explosiva en el pectoral.
- **Ejecución:**
 1. Comienza en posición de flexión de brazos.
 2. Realiza una flexión explosiva y, al subir, gira en un 180° para terminar con la otra mano en el suelo.
 3. Regresa a la posición de flexión y repite del otro lado.
- **Repeticiones:** 3 series de 6-8 repeticiones por lado.



TRABAJO ESPECÍFICO PISCINA

Rutina 1: Fondo Aeróbico Continuo

Objetivo: Aumentar la capacidad aeróbica con un entrenamiento continuo de nado a ritmo moderado.

1. Calentamiento:

- 300 metros de nado suave estilo libre, centrándote en una técnica relajada.
- 4 x 50 metros con 15 segundos de descanso, alternando entre nado suave y moderado para preparar el cuerpo.

2. Serie Principal:

- 4 x 400 metros estilo libre con 45 segundos de descanso entre cada serie. Mantén un ritmo constante y cómodo, enfocándote en la técnica y respiración. La percepción de esfuerzo debe ser de 5-6/10 (puedes mantener una conversación corta).

3. Vuelta a la calma:

- 200 metros de nado suave estilo libre, enfocándote en la relajación y la extensión del cuerpo.
- 100 metros de patada suave con tabla, evitando sobrecargar el abductor.

Rutina 2: Intervalos Aeróbicos Progresivos

Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica y la resistencia a través de intervalos progresivos de distinta intensidad.

1. Calentamiento:

- 200 metros de nado suave estilo libre.
- 4 x 50 metros de técnica (focalizando en la posición del cuerpo y la respiración) con 20 segundos de descanso.

2. Serie Principal:

- 6 x 200 metros estilo libre con 30 segundos de descanso entre cada serie. Cada 200 metros deben ser más rápidos que el anterior, comenzando a un ritmo cómodo y aumentando la intensidad progresivamente (5-7/10 en la escala de esfuerzo).
- 4 x 100 metros con 20 segundos de descanso, manteniendo un ritmo constante y focalizando en una técnica eficiente y una respiración controlada.

3. Vuelta a la calma:

- 200 metros de nado suave (mezcla entre estilo libre y espalda) para relajar los músculos.
- 100 metros de patada suave con aletas (opcional) para liberar tensión en el abductor.

Rutina 3: Series Largas con Pausas Cortas

Objetivo: Aumentar la resistencia aeróbica manteniendo el cuerpo en movimiento durante períodos prolongados con descansos cortos.

1. Calentamiento:

- 300 metros de nado suave estilo libre.
- 4 x 50 metros de técnica (trabajo en brazada y respiración) con 15 segundos de descanso.

2. Serie Principal:

- 3 x 600 metros estilo libre con 1 minuto de descanso entre cada serie. Mantén un ritmo moderado-alto (6-7/10) en cada serie, asegurándote de que puedes mantener la técnica y la respiración controlada durante toda la distancia.
- 4 x 50 metros a ritmo relajado con 10 segundos de descanso para mantener el cuerpo en movimiento sin perder la técnica.

3. Vuelta a la calma:

- 200 metros de nado suave estilo libre o espalda para relajar los músculos.
- 100 metros de patada suave con tabla para relajar las piernas.

Rutina 4: Enfoque en Resistencia y Técnica

Calentamiento:

- 200 m nado libre suave
- 4 x 50 m (25 m patada + 25 m nado) con 15 segundos de descanso entre series

Parte Principal:

- 4 x 100 m nado libre a ritmo moderado (50-70% del esfuerzo máximo) con 30 segundos de descanso entre series



- 4 x 50 m técnica (puedes alternar entre crol y espalda, enfocándote en la forma) con 20 segundos de descanso entre series
- 2 x 200 m nado libre a ritmo constante (75-80% del esfuerzo máximo) con 1 minuto de descanso entre series

Vuelta a la calma:

- 100 m nado suave (puedes usar cualquier estilo que prefieras)
- 4 x 25 m con enfoque en la técnica (nado suave)

Rutina 5: Intervalos de Intensidad

Calentamiento:

- 300 m nado suave, variando entre crol y espalda
- 4 x 50 m (25 m patada + 25 m nado) con 15 segundos de descanso entre series

Parte Principal:

- 6 x 50 m nado libre a ritmo rápido (80-90% del esfuerzo máximo) con 1 minuto de descanso entre series
- 4 x 25 m sprints (nado libre) con 30 segundos de descanso entre series
- 4 x 100 m nado en cualquier estilo (puedes alternar entre libre y espalda) a ritmo moderado con 30 segundos de descanso entre series

Enfriamiento:

- 200 m nado suave (cualquier estilo)
- 4 x 25 m técnica, enfocándote en la respiración y la posición del cuerpo

Rutina 6 : Enfoque en Braza y Resistencia

Calentamiento:

- 200 m nado suave (puedes usar crol o espalda)
- 4 x 50 m (25 m patada + 25 m nado) con 15 segundos de descanso entre series

Parte Principal:

- 4 x 100 m nado en estilo braza a ritmo moderado (50-70% del esfuerzo máximo) con 30 segundos de descanso entre series

- 4 x 50 m nado libre a ritmo rápido (80-90% del esfuerzo máximo) con 30 segundos de descanso entre series
- 4 x 25 m sprints de braza, intentando ser lo más explosiva posible con 30 segundos de descanso entre series
- 2 x 100 m nado combinado (50 m braza + 50 m crol) a ritmo constante con 1 minuto de descanso entre series

Vuelta a la calma:

- 100 m nado suave (puedes usar crol o braza)
- 4 x 25 m con enfoque en la técnica (nado suave, eligiendo el estilo que prefieras)