

ESTRUCTURA BÁSICA DE SESIÓN	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana	5ª Semana	6ª Semana	7ª Semana	8ª Semana
	En bipedestación Resistencia la gravedad (libres)	En bipedestación y sedestación Resistencia la gravedad (libres)	En bipedestación. Resistencia la gravedad y banda elástica.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	En bipedestación. Resistencia la gravedad, banda elástica y muñequeras lastradas.
Calentamiento aeróbico de 5 minutos								
Trabajo Patrones FNP	-Punilat de ES D/I: B-A, con insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: A-B, con esp + P CC con flex y rot D/I. -Punilat de ES D/I: D-C, con insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: C-D, con esp + P CC con flex y rot D/I.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.
Desplazamientos de 3 min de recuperación								
Trabajo Patrones FNP	-Punilat de ES D/I: B-A, con flex codo e insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: A-B, con ext codo y esp + P CC con flex y rot D/I. -Punilat de ES D/I: B-A, con ext codo e insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: A-B, con flex codo y esp + P CC con flex y rot D/I. -Punilat de ES D/I: D-C, con ext codo e insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: C-D con flex codo y esp + P CC con flex y rot D/I. -Punilat de ES D/I: D-C, con flex codo e insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: C-D con ext codo y esp + P CC con flex y rot D/I.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.
Desplazamientos de 3 min de recuperación								
Trabajo Patrones FNP	-Pbilat simétr ES: D-C con flex codos e insp y C-D con ext codos y esp. -Pbilat simétr ES: D-C con ext codos e insp y C-D con flex codos y esp. -Pbilat simétr ES: B-A con flex codos e insp y A-B con ext codos y esp -Pbilat simétr ES: B-A con ext codos e insp y A-B con flex codos y esp.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.	IDEM semana anterior.
Desplazamientos de 3 min de recuperación								
Trabajo Patrones FNP	-Pbilat asimétr ES: D-C para ESD y B-A para ESI + P CC con ext y rot Iz, con insp. -Pbilat asimétr ES: C-D para ESD y A-B para para ESI + P CC con ext y rot Dch, con esp. -Pbilat asimétr ES: A-B para ESD y C-D para ESI; y P CC con flex y rot Iz, con esp. -Pbilat asimétr ES: B-A para ESD y D-C para ESI; y P CC con ext y rot Dch, con la insp. -Estiramiento individual estático adaptado, posición máxima de partida de cada P unilateral de ES, durante 5/7 seg; 5/7 seg de relajación; máx 4 rep.	En sedestación. -P tronco sup con ext y rot Dch + P CC con ext y rot Dcha + P de hachar B-A para ESD (principal) y D-C para ESI (secundaria); con insp. -P tronco sup con flex y rot Iz + P CC con flex y rot Iz + P de hachar A-B para ESD (principal) y C-D para ESI (secundaria); con esp. -P tronco sup con ext y rot Iz + P CC con ext y rot Iz + P de hachar B-A para ESI (principal) y D-C para ESD (secundaria); con insp. -P tronco sup con flex y rot Dch + P CC con flex y rot Dch + P de hachar A-B para ESI (principal) y C-D para ESD; con esp.	En Bipedestación y con banda elástica de resistencia extra suave (Theraband beige). Día 1: 1 serie. Día 2: 2 series -Punilat de ES D/I: B-A e insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: C-D con ext codo y esp + P CC con flex y rot D/I.	IDEM semana anterior. Día 1: 3 series Día 2: 4 series.	IDEM semana anterior. Día 1: 3 series banda resistencia extra suave, 1 serie banda suave (Theraband amarillo). Día 2: 2 series banda resistencia suave, 2 series banda suave.	IDEM semana anterior. Día 1: 1 serie banda resistencia extra suave, 3 serie banda suave. Día 2: 4 series banda suave	IDEM semana anterior. Día 1: 5 series banda resistencia extra suave, 1 serie banda suave. Día 2: 6 series banda suave.	IDEM semana anterior series con banda elástica. Día 1: 5 series banda suave, 1 serie muñequeras lastradas 0,5 kg. Día 2: 4 series banda suave, 2 series muñequeras lastradas 0,5 kg. Ejercicios con muñequeras: -Punilat de ES D/I: A-B y esp + P CC con flex y rot D/I. -Punilat de ES D/I: B-A e insp + P CC con ext y rot D/I. -Punilat de ES D/I: C-D con ext codo y esp + P CC con flex y rot D/I. -Punilat de ES D/I D-C, con flex codo e insp + P CC con ext y rot D/I.
Estiramientos 7/8 minutos.								
Desplazamientos de 3 minutos de enfriamiento activo y finalización de la sesión.								

P: patrón; Punilat: Patrón Unilateral; Pbilat: Patrón Bilateral; B-A: Diagonal B-A; A-B: Diagonal A-B; C-D: Diagonal C-D; D-C: Diagonal D-C

ES: Extremidad Superior; ESD: Extremidad Superior Derecha; ESI: Extremidad Superior izquierda; CC: cabeza y cuello

simétr: simétrico; asimétr: asimétrico; flex: flexión; ext: extensión; rot: rotación; D/I: Derecha/Izquierda; Dcha: Derecha; Izq: Izquierda

insp: inspiración; esp: espiración; seg: segundos; min: minutos; rep: repetición