Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 23/08/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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 1º: 5 series banda suave Día 2º: 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; Iz: Izquierda
insp: inspiración; esp: espiración; seg: segundos; min: minutos; rep: repetición