

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF**

CALENTAMIENTO AERÓBICO

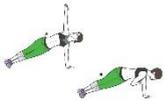
EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Cinta de caminar / Elíptica / Bicicleta estática	-	5 minutos	-

CALENTAMIENTO ARTICULAR

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
 Circunducciones de brazos (hacia delante + hacia atrás)	1	10 + 10	-
 Circunducciones de hombros (hacia delante + hacia atrás)		10 + 10	
 Rotaciones de cuello		10	
 Basculación pélvica (anteversión-retroversión)		10	
 Rotaciones de tronco, disociando (movimiento completo + sólo cintura escapular + sólo cintura pélvica)		10 + 10 + 10	
 Propiocepción con swing (si resulta fácil, cerrar los ojos)		Máximo 1 minuto con cada pierna (hacer swing hacia ambos lados)	

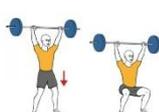
**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF**

CIRCUITO DE CORE PARA GOLF

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
 Dog Cat	2	10	15 segundos
 Superman		10 + 10	
 Plancha frontal dinámica (rodilla al pecho alterna)		40 segundos	
 Plancha lateral dinámica (giro de tronco)		20 + 20 segundos	
 Abdomen sentado con giros		20	
 Giros de cadera		20	
 Puente a 1 pierna		10 + 10	

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF**

CIRCUITO DE FUERZA PARA GOLF

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
 Splits (cambiar de pierna tras 20 rep.)	3	20 + 20	30 segundos
 Fondos de pectoral en banco		20	
 Giros de tren superior de rodillas (cambiar de rodilla tras 20 rep.)		20 + 20	
 Remo a una mano, posición de swing		20 + 20	
 Sentadillas overhead (con barra o palo de golf, sin peso)		20	
 Press de hombro con elásticos		20	
 Sentadilla isométrica		Entre 30 y 60 segundos	
 Rotadores externos con elástico		20 + 20	

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREPARACIÓN FÍSICA DE GOLF

ESTIRAMIENTOS: (20 segundos por estiramiento)

Gemelos	
Isquios	
Cuádriceps	
Pectorales	
Antebrazos	
Cuello (frontal + lateral)	