



**12-13  
años**

**Ejemplo de un día de trabajo con ligas  
nivel avanzado**



# PALMA ARRIBA



1. Postura deportiva, palma arriba
2. Codo flexionado y pegado al tronco
3. Separar las manos
4. Hacer 100 repeticiones en 4-5 series



# PALMA ABAJO



1. Postura deportiva, palma abajo
2. Codo flexionado y pegado al tronco
3. Separar las manos
4. Hacer 100 repeticiones en 4-5 series



# ABDUCCION HORIZONTAL NIVEL DEL PECHO



1. Postura deportiva, palma abajo
2. Codos extendidos al frente y a la altura del pecho.
3. Una mano se mantiene fija y la otra va al extremo lateral del cuerpo
4. Hacer 50 repeticiones en 4-5 series



# FLEXION A 45 GRADOS PULGAR ARRIBA



1. Postura deportiva, pulgar arriba, codo extendido y una mano fija a la altura de la cintura
2. Subir la mano diagonalmente (45 grados) a la altura del hombro
3. Hacer 50 repeticiones en 4-5 series



# RECOMENDACIONES

Antes de intentar hacer este ejemplo recuerda lo siguiente:

- Esto es un día de trabajo adaptado a la edad de 12-13 años, para niños.
- El niño que hace este día de trabajo ha tenido que pasar del nivel básico y el intermedio hasta llegar al avanzado.
- Cada programa de trabajo dura 10 semanas (2 MESES Y MEDIO)
- No intentes hacer esta rutina sin antes haber pasado por los demás niveles de planificación que son en la sumatoria adaptaciones musculares y morfofuncionales del cuerpo que de NO CUMPLIRSE puede el niño terminar LESIONADO