PLANTILLA PARA IMPRIMIR

Rutina semanal de ecuavoley

3 sesiones + partido para jugadores amateurs · nivel principiante e intermedio

Antes de cada sesión: calentamiento (12–15 min)

Movilidad

Círculos de hombros, muñecas, cadera y tobillos.

Activación

Trote suave, desplazamientos laterales y skipping.

Con balón

Toques suaves en pareja, aumentando la intensidad.

La semana

Sesión	Enfoque	Duración	Contenido
Sesión 1	Físico + recepción	60–75 min	Fuerza de piernas y tronco, hombro, recepción dirigida
Sesión 2	Técnica con balón	60–90 min	Servicio, batida a zonas y ataque
Sesión 3	Juego	60–90 min	Defensa, cobertura y partidos reducidos con reglas
Opcional	Partido libre	Lo que dure	Juego normal, aplicando lo trabajado

Adáptala a tu nivel

Aspecto	Principiante	Intermedio
Sesiones por semana	2–3	3 + partido
Físico	Peso corporal, sin saltos el primer mes	Carga ligera y saltos a cajón bajo
Ataque	Sin salto, a media potencia	Con salto y con zona dictada
Defensa	Caídas sobre césped o colchoneta	Caídas integradas en la defensa

Mi registro semanal

Día	Sesión	Lo que trabajé	Cómo me sentí (1–5)
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Fin de semana			

Seguridad: si sientes dolor (no cansancio) en hombro, muñeca o rodilla, para. Deja al menos un día de descanso entre sesiones intensas e hidrátate; en la altura de Quito (unos 2.850 m) te cansarás antes.

¿Entrenas mejor con guía? Grupos por nivel en Quito.
Rutina completa con cada ejercicio en ecuavoleytraining.com
WhatsApp
+593 958 710 435