



Quedate en Casa

...pero no dejes de hacer ejercicio!

Rutinas

Core Training

Clase 1





Ver en YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=YXNyrCCu_Os

Movilidad Articular

10 segundos por grupo articular.

- Tobillos
- Rodillas
- Cadera
- Rotaciones del tronco
- Hombros

Activación General (Zona media)

De 20 a 30 segundos, por ejercicio. (una sola serie)

- Plancha boca abajo (apoyo con las manos)
- Plancha boca abajo, con extensiones combinada de brazos.
- Plancha boca arriba (apoyo en antebrazo)
- En cuadrúpeda (sin apoyar rodillas, solo pies y brazos)
- Cuadrúpeda (toco con la mano, hombro contrario, una a la vez)
- Plancha lateral.
- Plancha lateral subiendo y bajando cadera.

Estiramientos dinámicos



Circuito de Trabajo

Series: 2

Trabajo: 30" repeticiones Descanso por ejercicio: 15"

Macro Pausa: 1' (descanso después de realizar todos los ejercicios)

- Sentadillas sumo (piernas abiertas, apuntando con los pies hacia fuera)
 - Oruga
 - Estocada frontal
 - Sentadilla con extensión.
 - Estocada frontal, solo levantando el pie de adelante del suelo.
 - Lagartija más burpee
 - De rodillas, me paró (combinó pierna derecha e izquierda)
 - Dorsales (boca abajo, brazos lateral, subo y bajo brazos)
-

Estiramientos pasivos

