



Quedate en Casa

...pero no dejes de hacer ejercicio!

Rutinas

Core Training

Clase 2





Ver en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=WO1e-2pcF2o>

Movilidad Articular

10 segundos por grupo articular.

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

Activación General (Zona media, Aeróbica y fuerza)

De 20 a 30 segundos, por ejercicio. (Dos series)

Descanso 20 a 30" por ejercicio.

- Payasito(abriendo lateral y adelante los brazos, piernas abro y cierro)
- Abdominal Remo.
- Sentadilla profunda con extensión completa de piernas (termino en punta de pie)
- Abro y cierro piernas (en forma de skipping)
- Abdominal bicicleta
- Sentadilla a una pierna



Estiramientos dinámicos

Circuito de Trabajo

Series: 3

Trabajo: 30" y de 10 a 15 rep.

Descanso por ejercicio: 20 a 30"

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

- Lagartija (12 a 15 rep)
- Dorsales brazos extendido (12 a 15 rep)
- Subida al banco, silla , escalón, etc, 30" por pierna)
- Lagartija con brazos pegados al lateral del cuerpo(tríceps y pecho 10 a 15 rep)
- Patada al cielo 30" por pierna
- Plancha boca abajo (subo y bajo brazos 30")
- Bisagra más remo 30"
- De rodillas caídas frontales. 10 a 15 rep (Al caer apoyo brazos, tratando de controlar la caída con bíceps femoral, y músculo dorsal y lumbar)
- Estocada en forma de tijera, (cambiando pierna de adelante para atrás. 30".)

Estiramientos pasivos

