



# Quedate en Casa

*...pero no dejes de hacer ejercicio!*

## Rutinas

### Entrenamiento Funcional Clase 1





Ver en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=eNnevphMzwc>

## Movilidad Articular

5 Segundos, dos veces por articulación

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

## Actividad General

Los ejercicios se realizarán durante 15" x 3 series

- Plancha frontal
- Planchas laterales
- Barquitos
- Elevación de cadera

## Estiramientos dinámicos



# Circuito de Trabajo

**Series:** 3

**Trabajo y pausa:**

- Serie 1: 20"x20"
- Serie 2: 20"x10"
- Serie 3: 30"x15"

**Descanso al final del circuito:** 1´30"

1. Sentadillas con despegues
2. Escaladores (Laterales)
3. Sentadillas con caídas laterales
4. Flexiones con saludos laterales
5. Patada al cielo
6. Multisaltos o skipping laterales.
7. Abdominales bisagras
8. Posición estocadas, cambiar las piernas sin cambiar posición de caderas.
9. Dorso-lumbares (Nado)
10. Medio burpee, me acuesto y levanto hasta pararme.

---

## Estiramientos pasivos

