



Quedate en Casa

...pero no dejes de hacer ejercicio!

Rutinas

Entrenamiento Funcional Clase 2





Ver en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=bGRWWCL6npk>

Movilidad Articular

Movilidad de todas las articulaciones 10 cada una.

Actividad General

Salto en longitud vuelvo al punto de inicio con desplazamientos en diferentes variantes: Bajando hasta terminar en posición de sentadilla, cuadrupedia, cangrejo, salticado dinámico en dos apoyos.

Estiramientos dinámicos

Circuito de Trabajo

- Lagartija, me paro en un pie + salto lateral de “sky”
- Salticado en dos apoyos simultáneos (variantes: con desplazamientos en diferentes direcciones, con rotación, con toco apoyo al lateral.



- Caída en lagartija, cuando logro extender brazos adopto posición de cuadrupedia, pateo un lateral, vuelvo a lagartija, idem para el otro lateral.
 - Escalador en diferentes direcciones.
 - Salto llevando ambos talones a la cola, apoyo manos en el piso elevo cadera llevando talones a la cola. Me incorporo vuelvo a repetir la secuencia pero ahora al apoyar manos en el piso pateo lo más alto posible.
 - Caigo a un brazo, cruzo piernas extendidas, vuelvo a dejarlas en paralela, las acerco a la mano y me incorporo. Ídem pero con el otro brazo.
 - Postura de plancha frontal apoyando mano. Toco hombro cruzado a la misma vez que separo las piernas. (sin romper postura)
 - Sentadilla con las manos por detrás de la cabeza, una vez que me incorporo llevo la rodilla a tocar con el codo contrario, bajo, repito, pero con la otra rodilla y codo.
 - Sentadilla, me incorporo y roto cadera hacia un lado, bajo, rotación hacia el otro.
 - Lagartija, me incorporo llevando un pie cerca de la mano, con el otro pie lo llevo al lateral y toco con mano.
-

Estiramientos pasivos

