



Quedate en Casa

...pero no dejes de hacer ejercicio!

Rutinas

Entrenamiento Funcional Clase 3





Ver en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Qy7lEfhn7s>

Movilidad Articular

5 Segundos, dos veces por articulación.

- Balanceos, punta-talón.
- Movilidad de cadera en círculos. Adentro-afuera.
- Balanceos frontales y laterales dinámicos.
- Con apoyo en silla, flexión-extensión de tobillo, rodilla y cadera.
- Miembros superiores.

Activación General

Se realizan ejercicios de forma consecutiva.

- Plancha brazos estirados + toques de hombros. (10x3)
- Ídem al anterior, quitando apoyos de piernas, extensión de cadera. (10x3)
- Escalador frontal, rodilla al pecho. (10x3)
- Ídem, escalador con rotación interna. (10x3)
- Ídem, escalador por fuera, llevando rodilla al codo. (10x3)
- Crunch + elevación de cadera. (10x3)

Estiramientos dinámicos



Circuito de Trabajo

Series: 4

Repeticiones: 10

Descanso: el cambio de ejercicio.

Descanso al final del circuito: 1´30”

- Sentadilla bipodal o unipodal.
 - Triceps fondo en silla.
 - Subidas laterales.
 - Lagartijas
 - Elevación de cadera unipodal o patada al cielo.
 - Giros alrededor de silla, solo por delante. (Galopas)
 - Sentadilla lateral con un apoyo sobre silla, el otro en piso.
 - Skipping a 45 grados
 - Subida frontal a la silla + postura de plancha con o sin lagartija.
 - Subida y bajada alternada con técnica de carrera.
-

Estiramientos pasivos

