



Quedate en Casa

...pero no dejes de hacer ejercicio!

Rutinas

Entrenamiento Funcional

Clase 4





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

Movilidad Articular

5 Segundos, dos veces por articulación.

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

Activación General

Los cuatro ejercicios se realizan de forma consecutiva, con una pausa de 30 a 45 segundos al final.

- Superman de Rodillas (12x4)
- Escaladores largos + rotaciones (12x4)
- Sentadillas de arranque con brazos extendidos arriba(12x4)
- Plancha frontal (30"x4)

Estiramientos dinámicos



Circuito de Trabajo

Series: 4

Trabajo y pausa: 20"x10"

Descanso al final del circuito: 1´30".

- Estocadas atrás + elevación de brazos.
 - Twist soviético.
 - Lagartija + Abducción de piernas con despegue.
 - Sentadilla cambiando apoyos
 - "Bisagras" alternadas.
 - Rbietas.
 - Estocadas laterales + subida a 1 pierna.
 - Abs inferiores.
 - "Orugas"
-

Estiramientos pasivos

