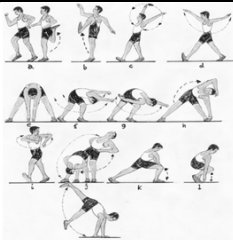



ENTRENAMIENTO SEMANA 25 AL 31 DE ENERO

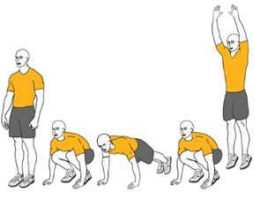
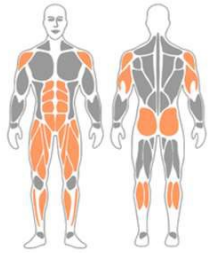
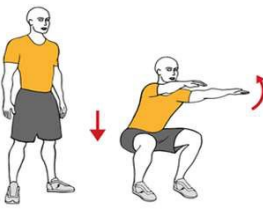
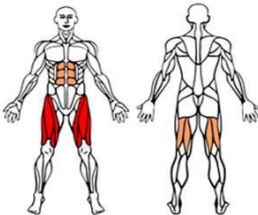

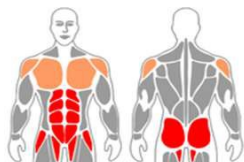
Duración aproximada: 50 a 60 min



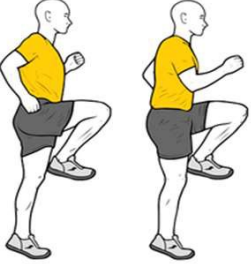
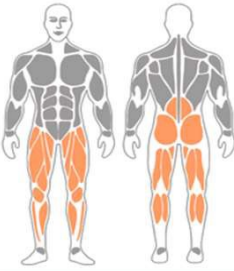

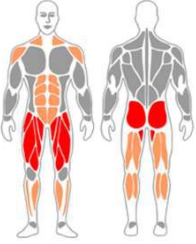
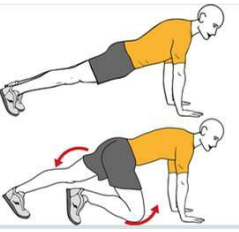
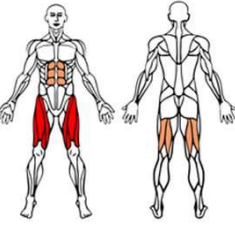
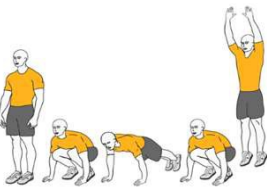
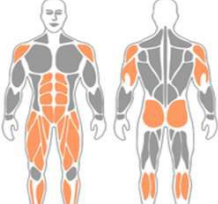


Calentamiento

DESCRIPCION Y GRAFICOS DEL EJERCICIO	DURACION E INTENSIDAD	Video
<p>Movilidad Articular</p> <p>Ejercitar la movilidad articular es fundamental para evitar estos desgarros de los que hablamos, pero no debemos olvidar sus otros beneficios. Algunos son el aumento de la frecuencia cardíaca y la dilatación de las vías respiratorias, que nos van a ayudar a que la sangre se distribuya mejor por el cuerpo y con más oxígeno, la mejora de los procesos neuromusculares, etc.</p>		<p>3 Minutos Intensidad Normal</p>
<p>Andar o Carrera Continua</p> <p>Podemos Salir 5 minutitos a correr o andar rápido la intención es que aumentemos las pulsaciones para el bloque principal.</p>		<p>3 Minutos Intensidad Suave</p>
<p>Elevación de rodillas o skipping</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. EJECUCIÓN: En un movimiento, cambie la posición de sus piernas, extienda la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.</p>		<p>1 Minuto Intensidad Suave</p>

BLOQUE PRINCIPAL

NORMAL: Repetir 3 veces el circuito	3 A 5 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE CIRCUITO Descanso no descanso entre ejercicios		
<p>Burpees Sin flexion</p> <p>POSICIÓN INICIAL: De pie, con los pies anchura de los hombros. EJECUCIÓN: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.</p>		<p>10 Repeticiones</p>	
<p>Media sentadilla elevando brazos</p> <p>POSICIÓN INICIAL: De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. EJECUCIÓN: Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas y levante los brazos hasta que los muslos y los brazos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.</p>		<p>20 Repeticiones</p>	
<p>Mountain Climbers</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos, manteniendo los brazos completamente extendidos. Sus manos y dedos de los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete los músculos abdominales y oblicuos, el mantenimiento de su cuerpo en una línea recta.</p>		<p>30 Repeticiones</p>	

<p>EJECUCIÓN: Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para mover la rodilla hacia el pecho. En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extendiendo la pierna derecha y doble la pierna izquierda. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.</p>			
<p>Elevación de rodillas o skipping</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Coloque de pie con los pies a la anchura de los hombros. Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho mientras mueves el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. Sus brazos deben estar doblados a 90°.</p> <p>EJECUCIÓN: En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extendiendo la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.</p>		<p>40 Repeticiones</p>	
<p>Jumping Jacks</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Coloque de pie con los pies a la anchura de los hombros.</p> <p>EJECUCIÓN: Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial.</p>		<p>50 Repeticiones</p>	
<p>Elevación de rodillas o skipping</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Coloque de pie con los pies a la anchura de los hombros. Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho mientras mueves el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. Sus brazos deben estar doblados a 90°.</p> <p>EJECUCIÓN: En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extendiendo la pierna derecha y doble la pierna izquierda mientras cambia la posición de sus brazos. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.</p>		<p>40 Repeticiones</p>	
<p>Mountain Climbers</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos, manteniendo los brazos completamente extendidos. Sus manos y dedos de los pies deben estar separados al ancho de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete los músculos abdominales y oblicuos, el mantenimiento de su cuerpo en una línea recta.</p> <p>EJECUCIÓN: Doble la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para mover la rodilla hacia el pecho. En un movimiento explosivo, cambie la posición de sus piernas, extendiendo la pierna derecha y doble la pierna izquierda. Vaya alternando el pie que se coloca en el suelo durante el tiempo requerido.</p>		<p>30 Repeticiones</p>	
<p>Media sentadilla elevando brazos</p> <p>POSICIÓN INICIAL: De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.</p> <p>EJECUCIÓN: Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas y levante los brazos hasta que los muslos y los brazos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.</p>		<p>20 Repeticiones</p>	
<p>Burpees Sin flexion</p> <p>POSICIÓN INICIAL: De pie, con los pies anchura de los hombros.</p> <p>EJECUCIÓN: Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.</p>		<p>10 Repeticiones</p>	



Vuelta a la Calma

Al final del entrenamiento realizar 10 minutos de Estiramientos.

