


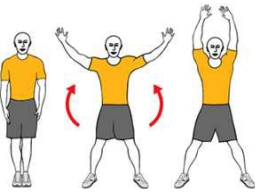
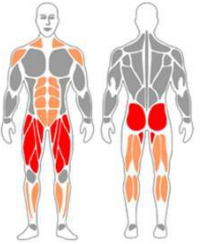
ENTRENAMIENTO SEMANA 01 AL 07 DE FEBRERO

Duración aproximada: 45 a 60 min

Realizar 3 series del siguiente ejercicio



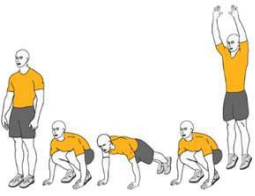
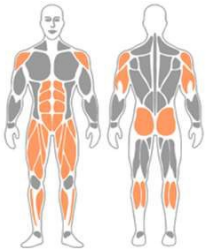
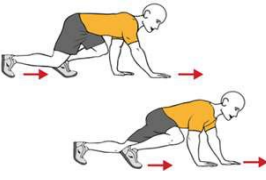
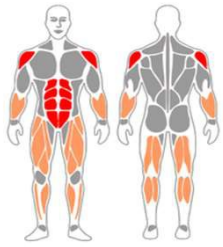

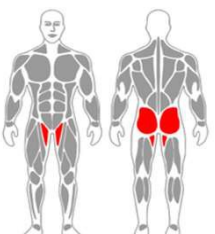
Calentamiento


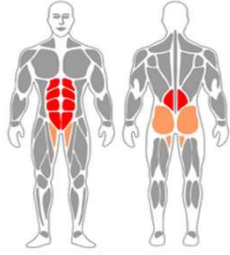
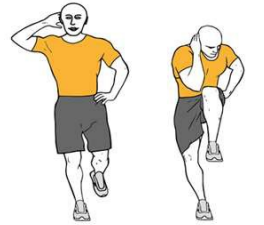
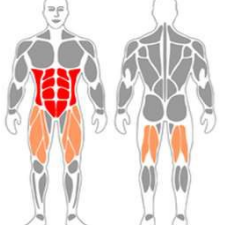
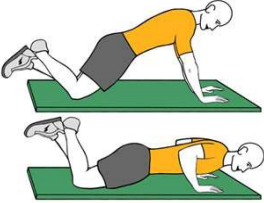
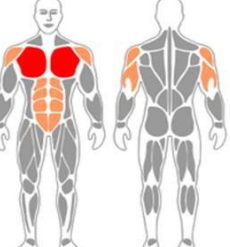
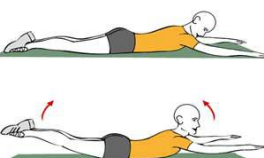
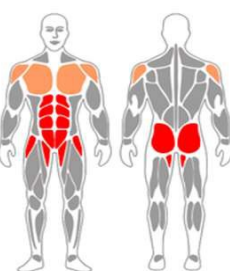
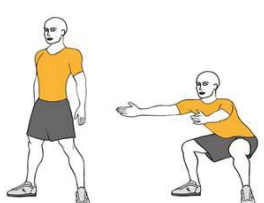
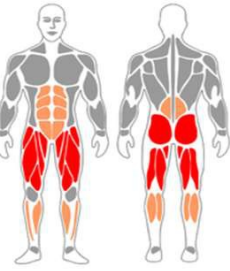

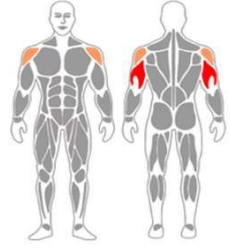
DESCRIPCION Y GRAFICOS DEL EJERCICIO	DURACION E INTENSIDAD	Video
<p>Movilidad Articular</p> <p>Ejercitar la movilidad articular es fundamental para evitar estos desgarros de los que hablamos, pero no debemos olvidar sus otros beneficios. Algunos son el aumento de la frecuencia cardíaca y la dilatación 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>5 Minutos Intensidad Suave</p>	
<p>Jumping Jacks</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Coloquese 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>1 Minutos Intensidad Suave</p>	

BLOQUE PRINCIPAL

NORMAL: Repetir 3 veces el circuito

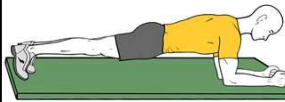
3 A 5 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE CIRCUITO
Descanso no descanso entre ejercicios

<p>Burpees Sin flexion</p> <p>POSICIÓN INICIAL: De pie, con los pies anchura de los hombros.</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>6 Repeticiones</p>	
<p>Pasos de oso o Bear crawls</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. Levante las rodillas unos 3 cm del suelo.</p> <p>EJECUCIÓN: Utilizando sus manos y pies, camine hacia adelante sin ningún movimiento de la columna.</p> <p>CONSEJOS: Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus musculos del core.</p> 	<p>8 Repeticiones</p>	
<p>Elevación de pelvis</p> <p>POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Contraiga el suelo pélvico y el core.</p> <p>EJECUCIÓN: Utilizando sus glúteos e isquiotibiales, extienda sus caderas hasta que su cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.</p> <p>CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado. Asegúrese de realizar siempre el ejercicio apretando los músculos abdominales.</p> 	<p>10 Repeticiones</p>	

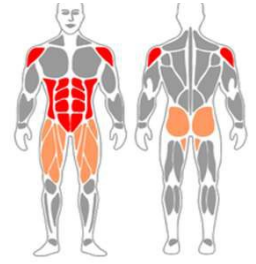
<p>BIRD DOG</p>		<p>12 Repeticiones (6 cada lateralidad)</p>	
<p>Encogimientos de pie</p>		<p>12 Repeticiones (6 cada lateralidad)</p>	
<p>Flexiones de brazos con rodillas apoyadas</p>		<p>10 Repeticiones (Si se es muy difícil, realizar solo el descenso del tronco)</p>	
<p>Superman o extensión lumbar</p>		<p>8 Repeticiones</p>	
<p>Sentadilla sumo</p>		<p>10 Repeticiones</p>	
<p>Triceps en banco plano</p>		<p>10 Repeticiones</p>	
<p>Plancha con apoyo de antebrazos</p>			

POSICIÓN INICIAL: Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos

EJECUCIÓN: Mantenga la posición durante el tiempo requerido.



15 Segundos



Vuelta a la Calma

Al final del entrenamiento realizar 10 minutos de Estiramientos.

