

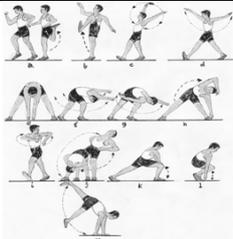
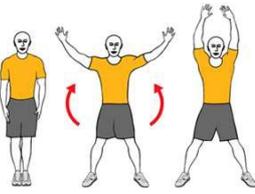
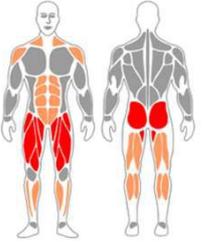
# ENTRENAMIENTO SEMANA 01 AL 07 DE FEBRERO

**Duración aproximada: 45 a 60 min**

Realizar 3 series del siguiente ejercicio



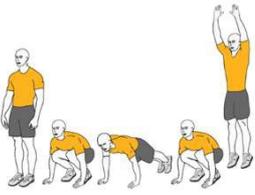
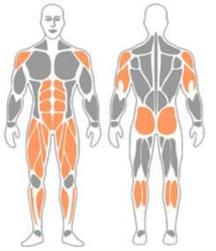
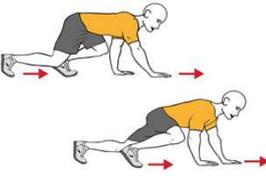
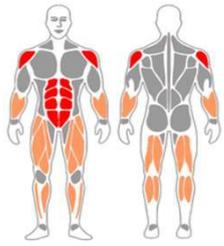
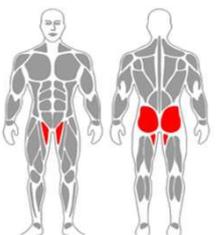
## Calentamiento

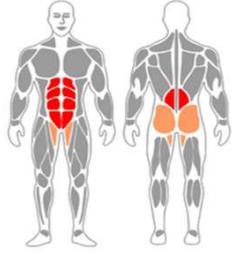
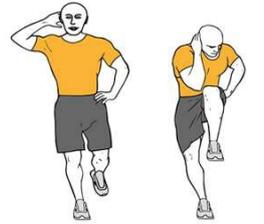
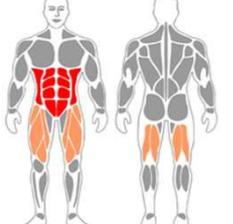
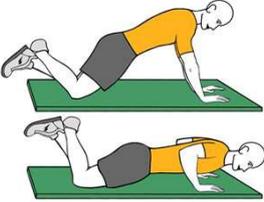
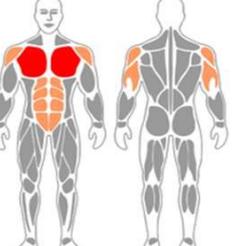
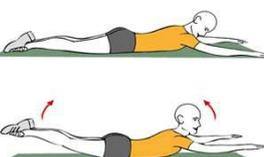
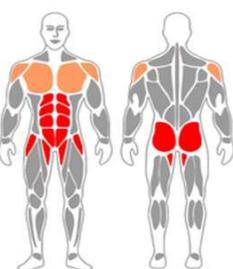
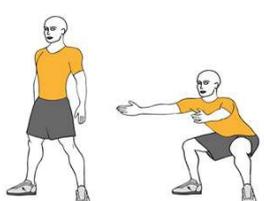
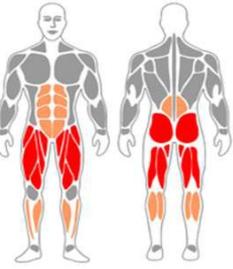
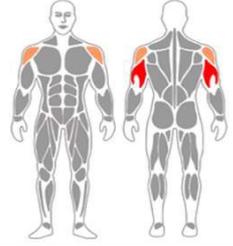
DESCRIPCION Y GRAFICOS DEL EJERCICIO	DURACION E INTENSIDAD	Video
<p><b>Movilidad Articular</b></p> <p>Ejercitar la movilidad articular es fundamental para evitar estos desgarros de los que hablamos, pero no debemos olvidar sus otros beneficios. Algunos son el aumento de la frecuencia cardíaca y la dilatación 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><b>Andar o Carrera Continua</b></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><b>Jumping Jacks</b></p> <p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> Coloque de pie con los pies a la anchura de los hombros.</p> <p><b>EJECUCIÓN:</b> 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**

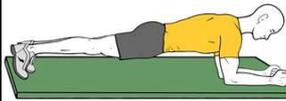
**3 A 5 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE CIRCUITO**  
Descanso no descanso entre ejercicios

<p><b>Burpees Sin flexion</b></p> <p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> De pie, con los pies anchura de los hombros.</p> <p><b>EJECUCIÓN:</b> 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><b>Pasos de oso o Bear crawls</b></p> <p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> 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><b>EJECUCIÓN:</b> Utilizando sus manos y pies, camine hacia adelante sin ningún movimiento de la columna.</p> <p><b>CONSEJOS:</b> Centrese en apretar la columna todo el tiempo usando sus músculos del core.</p> 	<p>8 Repeticiones</p>	
<p><b>Elevación de pelvis</b></p> <p><b>POSICIÓN INICIAL:</b> 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><b>EJECUCIÓN:</b> 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><b>CONSEJOS:</b> Céntrese en un movimiento lento y controlado. Asegúrese de realizar siempre el ejercicio apretando los músculos abdominales.</p> 	<p>10 Repeticiones</p>	

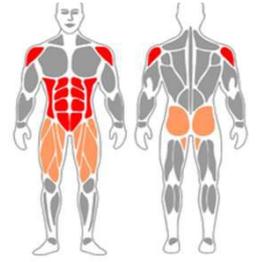
<p><b>BIRD DOG</b></p>		<p>12 Repeticiones (6 cada lateralidad)</p>	
<p><b>Encogimientos de pie</b></p>		<p>12 Repeticiones (6 cada lateralidad)</p>	
<p><b>Flexiones de brazos con rodillas apoyadas</b></p>		<p>10 Repeticiones (Si se es muy difícil, realizar solo el descenso del tronco)</p>	
<p><b>Superman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

