



# #YOENTRENODESDECASA

**FECHA:**  
20/03/2020

**OBJETIVO**  
Acondicionamiento físico y tonificación muscular

**MUSICA RECOMENDADA:**

**INTENSIDAD:**  
Moderada

## CALENTAMIENTO – DURACIÓN:

### 1º EJERCICIO

#### **DESCRIPCION DEL EJERCICIO:**

##### **Skipping o carrera en el sitio:**

Comienza realizando movilidad articular durante un par de minutos. Concentrándote principalmente en las articulaciones de las rodillas y los tobillos. Haz un calentamiento durante cuatro o cinco minutos. Una marcha sin desplazamiento.

#### **DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



#### **Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 4 a 5 minutos

#### **TIEMPO DE DESCANSO:**

30 segundos

#### **MATERIAL A UTILIZAR:**

### 2º EJERCICIO

#### **DESCRIPCION DEL EJERCICIO:**

##### **Golpe de talón:**

Colócate de pie con las piernas a la anchura de la cadera. Extiende una pierna hacia delante para tocar el suelo con el talón. Eleva al mismo tiempo los brazos hacia el frente. Vuelve a la posición inicial y realiza el mismo movimiento cambiando de pierna

#### **DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



#### **Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 15 a 20 repeticiones

#### **TIEMPO DE DESCANSO:**

30 segundos

#### **MATERIAL A UTILIZAR:**

### 3º EJERCICIO

#### **DESCRIPCION DEL EJERCICIO:**

##### **Patinar de forma estática:**


Colócate con los pies un poco más abiertos que la anchura de la cadera. Manteniendo los pies fijos, desplaza el tronco hacia un lado y otro mientras flexionas la pierna contraria al lado que te inclinas. En el mismo movimiento, empuja un brazo hacia delante y el otro hacia detrás. Cambia el movimiento de un lado a otro y alterna la posición de los brazos, llevando uno hacia delante y el otro hacia detrás de manera alternativa.

#### **DESCRIPCIÓN GRAFICA:**




<b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b> De 1 a 2 series de 15 a 20 segundos	<b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b>
<b><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></b>	

**PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:**




<b><u>1º EJERCICIO</u></b> <b><u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></b> <b>Zancada lateral y arrancada:</b> Sujeta la mochila por delante de las caderas. Da una zancada hacia la izquierda y baja la mochila hasta tocar el suelo. Incorporárate a la vez que levantas la mochila por encima de la cabeza y le das la vuelta para que quede apoyada sobre los antebrazos. Bájala otra vez y da una zancada hacia la derecha. Continúa cambiando de lado cada vez. Y recuerda siempre apoyarte sobre el talón.	<b><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></b> 
<b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b> Realiza los ejercicios en forma de circuito. Haz las repeticiones que puedas en 30 segundos antes de pasar al ejercicio siguiente.	<b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b> Descansa 30 segundos entre ejercicios. Y de 90 a 120 segundos entre series. Haz el circuito 3 veces.

**MATERIAL A UTILIZAR:**  
Mochila lastrada con botellas de agua o libros en su interior.

<b><u>2º EJERCICIO</u></b> <b><u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></b> <b>Puentes de glúteos con pull over:</b> Se parte de estar tumbados con las piernas dobladas y paralelas a la cintura y los brazos estirados por encima de la cabeza agarrando la mochila que está colocada en el suelo. El ejercicio consiste en llevar los brazos con la mochila a la perpendicular del suelo por encima del cuerpo. Una vez logrado, se deben levantar los glúteos consiguiendo una postura recta en todo el cuerpo desde las rodillas hasta el cuello, como si se levantara una tabla de madera.	<b><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></b> 
<b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b> Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 10 a 15 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos	<b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b> De 30 a 60 segundos sólo si trabajas por repeticiones si lo haces por intervalos no.

**MATERIAL A UTILIZAR:**  
Mochila lastrada.

<b><u>3º EJERCICIO</u></b>	<b><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></b>
----------------------------	------------------------------------

<p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  <b>Zancada invertida con rotación:</b>  Sujeta la mochila por delante de las caderas. Da un paso atrás con el pie derecho y lleva la mochila a la parte exterior del muslo izquierdo. Incorpórate para regresar a la posición inicial. Repite cambiando de pierna a mitad de la serie.</p>	
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b>  Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 10 a 15 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b>  De 30 a 60 segundos sólo si trabajas por repeticiones, si lo haces en intervalos no.</p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b>  Mochila lastrada.</p>	
<p><b>4º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  <b>Inclinación a una pierna con remo:</b>  Para realizar este ejercicio se tiene que colocar el peso del cuerpo en una pierna, y luego en la otra. Se ha de intentar llegar a inclinarse lo más paralelamente posible al suelo sobre una pierna, subiendo la otra para ganar la horizontal. Los brazos “caen” hacia el suelo empujados por el peso de la mochila y, al conseguir la postura, se trata de hacer un movimiento de remo que es simplemente llevar la mochila al pecho, y bajarla de nuevo antes de volver a la posición de inicio.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b>  Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 20 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos.</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b>  De 30 a 60 segundos, si trabajas en repeticiones, si lo haces en intervalos no.</p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b>  Mochila lastrada.</p>	
<p><b>5º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  <b>Sentadillas o squats:</b>  Es uno de los ejercicios más habituales con un saco o en nuestro caso una mochila. Se pueden realizar simples con la mochila abrazada al pecho, o con la mochila apoyada una vez en cada hombro. También existe la opción de realizar press de hombro al subir en la sentadilla, que consiste en llevar la mochila por encima de la cabeza estirando los brazos.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b>  Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 15 a 20 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos.</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b>  De 30 a 60 segundos, si trabajas en repeticiones, si lo haces en intervalos no.</p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	

**VUELTA A LA CALMA:**

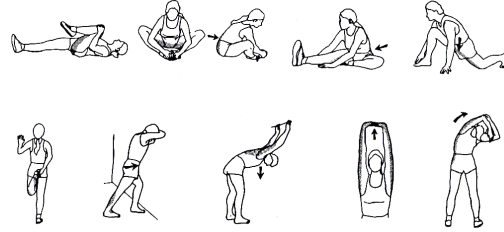
**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

Ser conscientes de la respiración. Realizar estiramiento de modo general de todos los grupos musculares involucrados para evitar posibles lesiones como se indica en la descripción gráfica e hidratarse con regularidad.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**

ESTIRAMIENTOS



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 2 a 3 series de cada ejercicios con períodos de 15 a 30 segundos cada uno. De 5 a 10 minutos

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**

**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**

**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**