

**FECHA:**  
25/03/2020

**OBJETIVO**  
Core

**MUSICA RECOMENDADA:**

**INTENSIDAD:**  
Moderada

**CALENTAMIENTO – DURACIÓN:**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Pasos laterales con elevación de brazos:**

Sitúate de pie con los pies a la anchura de los hombros y comienza dando un paso lateral hacia la derecha acompañado del movimiento de brazos. Vuelve a la posición inicial y da un paso hacia la izquierda, vuelve a la posición inicial y repite hasta completar la serie.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 60 a 90 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Elevaciones de rodilla:**

Partiendo de la posición anterior elevar las rodillas en dirección al pecho alternándolas.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 60 a 90 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Ninguno.

**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Sentadillas con toque al suelo:**

Colócate de pie con los pies ligeramente más separados que la anchura de tus hombros, realiza una flexión de piernas hasta conseguir tocar el suelo con los dedos, vuelve a la posición inicial y repite el movimiento hasta completar las series.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 60 a 90 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Crunch abdominal:**

Uno de los ejercicios más estables y localizados en los músculos abdominales consiste en colocar los pies sobre una superficie elevada y acercar el codo hacia la rodilla contraria. Es un ejercicio que sirve para comenzar a poner en acción los músculos de la pared abdominal. Como variante puedes acercar la mano o bien colocar un peso (botella de agua) detrás de la cabeza, con el fin de aportar mayor resistencia al abdomen y localizar más el trabajo. Expulsa el aire al flexionar la columna.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 60 a 90 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Silla, botella de agua

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Retroversión de cadera:**

Túmbate y sujeta una pelota entre las rodillas, flexiona la cadera acercando las rodillas hacia la cara. De esta forma conseguirás elevar la cadera favoreciendo su movimiento de retroversión.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 60 a 90 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

Pelote, botella, toalla

**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

Colocándote en cuadrupedia, con las rodillas y manos separadas. Acerca la mano hacia la rodilla contraria.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones

**TIEMPO DE DESCANSO:**

De 60 a 90 segundos

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**4º EJERCICIO**


**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Glúteos y oblicuos:**

Con este ejercicio comenzaremos a poner en marcha o trabajar la cadera lateral, colócate tumbado sobre el costado y eleva la pierna derecha mientras te estabilizas con el brazo y mantienes la pierna y el brazo izquierdo extendido, vuelve a la posición inicial y repite el movimiento. Cambia de lado al terminar tú serie.


**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



<p><b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b> De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones.</p>	<p><b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b> De 60 a 90 segundos</p>
<p><b><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></b> Ninguno</p>	
<p><b><u>5º EJERCICIO</u></b> <b><u>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</u></b> <b>Abdominales en isométricos:</b> Colócate tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y la planta de los pies bien apoyados, brazos en alto con las escápulas apoyadas en el suelo; el ejercicio consiste en pasarse un peso (bien un libro, una botella, ...) de un brazo a otro intentando no mover el tronco. Notarás cómo actúan los oblicuos para estabilizar a la cintura escapular sin que bascule al cambiar la carga.</p>	<p><b><u>DESCRIPCIÓN GRÁFICA:</u></b></p> 
<p><b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b> De 3 a 4 series de 15 a 20 repeticiones.</p>	<p><b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b> De 60 a 90 segundos</p>
<p><b><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></b> Libro, botella, pelota,</p>	

### VUELTA A LA CALMA:

<p><b><u>1º EJERCICIO</u></b> <b><u>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</u></b> <b>Estiramiento de la pared abdominal o “la cobra”:</b> Tumbado boca abajo sobre el suelo o alguna colchoneta sobre la que estemos más cómodos. Coloca tus manos a ambos lados de tu cuerpo a la altura de tu pecho. De este modo, el ejercicio consiste en levantar el tronco suavemente hacia arriba, ayudándonos con las manos, y manteniendo las piernas pegadas al suelo a la vez que relajadas. Una vez que estés arriba, con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás y vuelve a la posición inicial relajadamente.</p>	<p><b><u>DESCRIPCIÓN GRÁFICA:</u></b></p> 
<p><b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b> Mantén la posición durante 30 segundos. Repite el proceso dos o tres veces, pero no fuerces demasiado los músculos, tan solo nota que se estire</p>	<p><b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b> De 30 a 60 segundos</p>
<p><b><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></b> Ninguno</p>	
<p><b><u>2º EJERCICIO</u></b> <b><u>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</u></b> <b>Estirar los abdominales oblicuos:</b> Para ello, colócate de pie frente a un espejo con la espalda recta y las piernas separadas a la altura de tus hombros. Sube los brazos hacia arriba, enlazando una mano con la otra. Una vez situados, el ejercicio consiste en realizar una flexión lateral del tronco hacia un lado, de forma que los brazos queden totalmente estirados para ayudarnos a estirar al máximo el lateral.</p>	<p><b><u>DESCRIPCIÓN GRÁFICA:</u></b></p> 

<p><b><u>Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b>  Aguanta 20 o 30 segundos y repite el proceso hacia el otro lado. Repite de 2 a 3 veces. Con esto notarás el estiramiento en los laterales del cuerpo, centrado en la zona de los oblicuos.</p>	<p><b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b>  De 30 a 60 segundos.</p>
<p><b><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></b>  Ninguno</p>	
<p><b><u>3º EJERCICIO</u></b>  <b><u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></b>  -<b>La bola:</b>  Acostado sobre la espalda, dobla las rodillas, rodea tus piernas con ambas manos por las tibias y tira de las rodillas hacia los hombros. Cuanto más eleves los hombros del suelo, más <b>estirarás la espalda</b></p>	<p><b><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></b></p> 
<p><b><u>Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:</u></b>  Mantén la posición durante 30 segundos. Repite el proceso dos o tres veces, recuerda no fuerces demasiado los músculos, tan solo nota que se estire</p>	<p><b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b>  De 30 a 60 segundos</p>
<p><b><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></b>  Ninguno</p>	