

FECHA:

20/03/2020

OBJETIVO

ABDOMINALES

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:

Media

CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 5 minutos

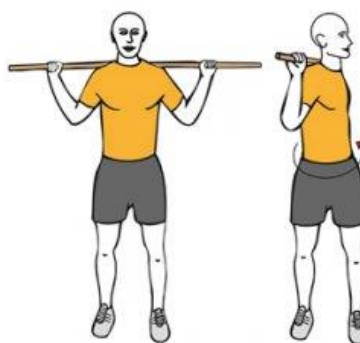
1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Rotación, flexión, aducción y abducción de cintura con barra o pica

De pie con la barra en los hombros, sujeta con las manos, giramos y flexionamos el tronco hacia uno y otro lado de manera alternativa. Hay que llegar al máximo posible, pero sin forzar cintura ni espalda en exceso. No debemos girar la cadera y mucho menos las rodillas.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3 minutos

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

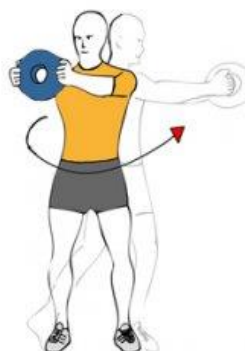
2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Giros de cintura con disco, brazos estirados

Debemos mantener una tensión abdominal y lumbar para estabilizar el ejercicio.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2 minuto

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: Disco, una cazuela con asas, mochila cargada, botella de líquidos...

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 20 minutos aprox

1º EJERCICIO

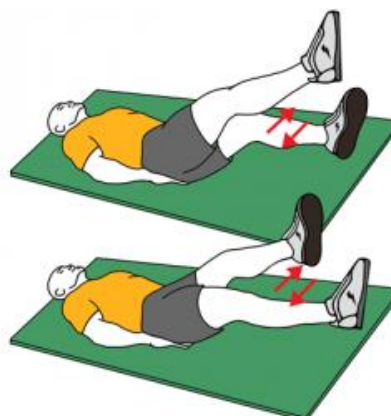
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Tijeras.

Tumbados boca arriba con las piernas completamente extendidas. Colocamos las manos a ambos lados de las caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core.

Elevamos las piernas hasta que estén a 45° del suelo. Abrimos las piernas y las cruzamos alternativamente.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4 series de 20 segundos

TIEMPO DE DESCANSO: 10 segundos

MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta

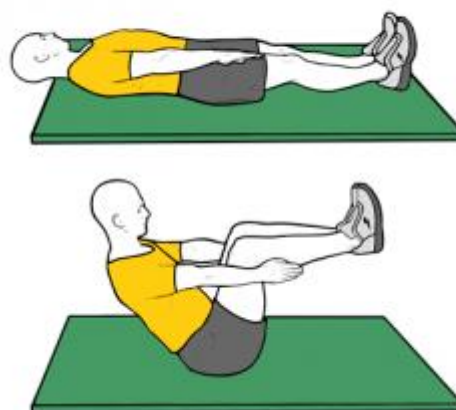
2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Encogimiento de tronco y piernas

Acostados de espaldas con las piernas extendidas y ligeramente separadas del suelo. Colocamos las manos a ambos lados de las caderas. Contraemos el suelo pélvico y el core. Elevamos el tronco y al mismo tiempo movemos las rodillas hacia el torso mientras exhalamos. . Mantenemos esta posición durante 1 segundo. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalamos en un movimiento lento y controlado.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X10

TIEMPO DE DESCANSO: 15 SEGUNDOS

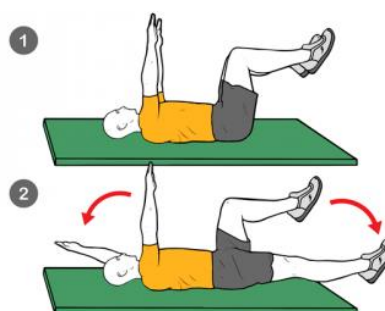
MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA O MANTA

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:


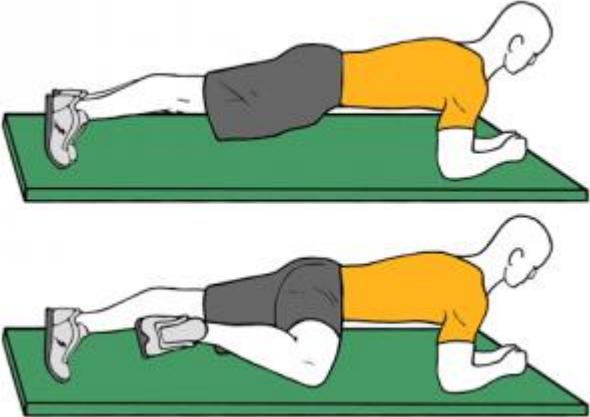
Nos acostamos de espaldas, con los brazos extendidos en vertical y las rodillas en 90°. La zona del CORE apoyada en el suelo y en tensión. Desde esa posición estiramos una de las piernas hacia delante, hasta la posición horizontal, el brazo del lado contrario, lo llevamos hacia atrás hasta ponerlo en horizontal también. Alternamos manteniendo posición de inicio como punto de partida.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3x15

TIEMPO DE DESCANSO: 10 seg.

MATERIAL A UTILIZAR: <u>colchoneta</u>	
<p>4º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Plancha lateral con apoyo de antebrazo</p> <p>Acostado de lado y colocamos el codo debajo del hombro. Estiramos las piernas y juntamos los pies. Apoyamos el peso sobre los pies y el codo, levantando las caderas. Podemos poner la mano contraria hacia el techo o en la cadera. Mantenemos la posición el mayor tiempo posible. No permitimos que las caderas caigan.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: <u>3 planchas de 20 seg.</u></p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO: <u>10 segundos</u></p>
MATERIAL A UTILIZAR: <u>Colchoneta</u>	
<p>5º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Plancha con apoyo de antebrazos y opcionalmente patada lateral</p> <p>Nos colocamos boca abajo. Aguantando el peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Los antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenemos la cabeza mirando hacia el suelo. Contraemos músculos abdominales y oblicuos.</p> <p>Opcional.</p> <p>Movemos la rodilla derecha a través del lado derecho hacia el codo derecho mientras exhalamos. Volvemos a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalamos. Repetimos el movimiento con la otra pierna.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: <u>30 segundos cada plancha.</u></p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO: <u>10 segundos entre planchas</u></p>
MATERIAL A UTILIZAR: <u>Colchonetas</u>	

VUELTA A LA CALMA: de 5 a 7 minutos

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento de abdominales

Tumbados de cara al suelo colocamos las manos en una posición ligeramente más ancha que los hombros, mientras aguantamos el torso con los brazos extendidos. Mantenemos los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraemos el suelo pélvico y el core. Comenzamos a bajar las caderas sin doblar los codos hasta que sentimos el estiramiento en los músculos abdominales. Exhalamos durante el movimiento, asegurando que las escápulas siempre están retraídas. Mantenemos la posición.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3X 15 SEGUNDOS MANTENIENDO LA POSICIÓN

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento de abdominales oblicuos

Realizamos una flexión lateral del tronco hasta sentir el estiramiento de nuestros músculos abdominales oblicuos. Podemos realizarlo sentados sobre una pelota, la esterilla o de pie.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 15 segundos por cada lado

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: SILLA, COLCHONETA, PELOTA

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento de abdominales oblicuos y espalda

De pie con el cuerpo erguido y a una pequeña distancia de la pared, en esa posición realizamos un giro de cintura hasta apoyarnos con ambas manos en la pared.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 15 segundos de cada lado

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: