

FECHA:
26/03/2020

OBJETIVO
Tabata:

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:
Moderada - Elevada

CALENTAMIENTO – DURACIÓN:

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Inclinación de tronco con giros:

Lo primero que deberás hacer es colocar tus piernas en una posición recta. Luego los pies los abrirás más o menos a la anchura de tus hombros. Tu tronco, deberás inclinarlo unos 90 grados en relación con las piernas. Debemos también contar con nuestros brazos completamente extendidos.

Ahora, al comprobar que tenemos la posición correcta, debemos realizar un extenso movimiento de derecha a izquierda. Tocaremos o al menos rozaremos, con nuestra mano derecha el pie izquierdo y así sucesivamente.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

3 series de 15 repeticiones por cada lado. O 3 series de 20 segundos

TIEMPO DE DESCANSO:

De 30 a 45 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

Ninguno

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Músculo de espalda:

La persona deberá acostarse sobre su estómago, (boca abajo), luego deberá levantar sus brazos y piernas ligeramente, siente como se estira toda la musculatura, ahora en esta posición incluye rotaciones de brazos movilizandolas escapulas llevan los codos a los costados para volver a la posición inicial.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

De 2 a 3 series de 10 a 15 repeticiones

TIEMPO DE DESCANSO:

De 30 a 45 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

Ninguno

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Skipping por detrás: con el fin de elevar nuestras pulsaciones realizaremos este ejercicio donde correrás sin avanzar, pero a diferencia del skipping tradicional ahora lo harás tocándote los glúteos con los talones.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

De 3 a 4 series de 20 segundos

TIEMPO DE DESCANSO:

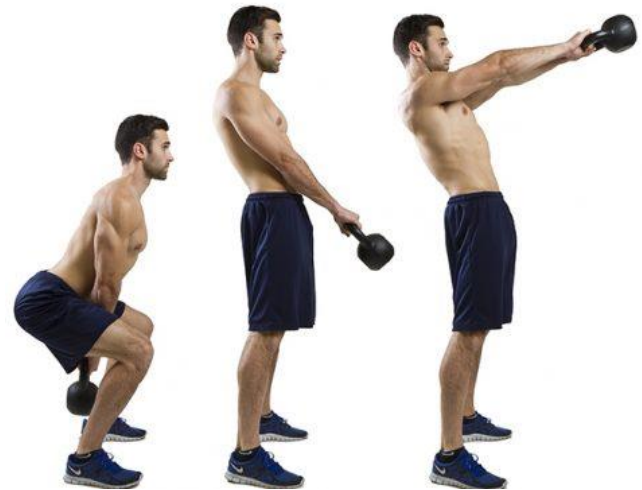
10 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

Ninguno

PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:**1º EJERCICIO****DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:****Swing:**

Comienza con la garrafa de 5 litros en el suelo, ligeramente delante de ti y entre tus pies, que deben estar separados al mismo ancho de los hombros. Doblando **ligeramente** las rodillas e inclinando hacia atrás las caderas, agarra la cántara y llévala hacia atrás -entre las piernas- para crear un impulso. La espalda debe mantenerse recta, no encorvada. Luego, impulsa las caderas hacia adelante, enderezando la espalda, y envía la cántara hasta la altura de la cara. Deja que esta regrese entre tus piernas y repite el movimiento. La fuerza para levantar la cántara no debe provenir de los brazos o la espalda. Eso provocará una lesión. Todo el poder debe provenir de los isquiotibiales y glúteos. Utiliza la cadera para elevar la cántara de agua hasta el nivel de los hombros (en el movimiento de swing). En cuanto a los hombros, no los levantes (acercándolos a tus orejas), mantenlos relajados. Tampoco muevas la cabeza. La distancia entre la barbilla y el pecho debe ser la misma en todo momento, mirando hacia el frente. Y sobre las rodillas, recuerda que no estás haciendo una sentadilla. No las dobles demasiado, solo levemente. **Este es un ejercicio para trabajar la cadena posterior, no una variación de sentadilla.**

DESCRIPCIÓN GRAFICA:**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

20 segundos

TIEMPO DE DESCANSO:

10 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

Cántara de agua de 5 litros.

2º EJERCICIO**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:****Burpees con salto lateral:**

Coloca la cántara de agua acostada al lado de tu pie izquierdo, ahora parte de una posición inicial de pie con las piernas a la anchura de los hombros y realiza una sentadilla, coloca las manos en el suelo y manteniendo la cabeza erguida desplaza las piernas hacia atrás con los pies juntos y haz una **flexión de pecho** aquí debes mantener la espalda recta y tocar el suelo con el pecho. A continuación recoge las piernas para volver a la posición inicial. El movimiento debe ser fluido, por lo que es importante trabajar la **coordinación**. Por último, desde la posición inicial salta al lado contrario de la cántara y repite el movimiento.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

<p><u>Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:</u> 20 segundos</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 10 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> Cántara de 5 litros</p>	
<p><u>3º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Sentadillas con extensión de brazos: Toma las botellas, una en cada mano y ponte con los pies abiertos a la altura de los hombros, abdominales tensos y tronco firme, lo pies y rodillas deben apuntar a la misma dirección. Dobla las rodillas y baja, controlando siempre la bajada sin levantar los talones del suelo. Con la cabeza erguida mirando al frente, toma aire y realiza la flexión del muslo tirando el trasero hacia atrás y manteniendo la columna recta sin arquearla. Cuando el fémur este paralelo al suelo, realizas la extensión del muslo para volver a la posición inicial, exhalas en la subida y eleva los brazos por encima de la cabeza.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<p><u>Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:</u> 20 segundos</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 10 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> 2 botellas de agua de litro o litro y medio</p>	
<p><u>4º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Salto laterales con pies juntos: Coloca la cántara acostada a un lado sitúate de pie junto a ella con los pies a la achura de los hombros y salta hacia los laterales, aterrizando con los pies juntos con un solo contacto. Procura proteger tus tobillos si te pudiera resultar lesivo podrás dar paso evitando los impactos.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<p><u>Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:</u> 20 segundos</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 10 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> Cántara de 5 litros</p>	
<p><u>5º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Abdominales con peso: Túmbate boca arriba con los pies apoyados en el suelo firmemente. Sujeta una botella con cada mano coloca los brazos extendidos a la altura del pecho. Manteniendo esa posición, eleva el torso, contrayendo los abdominales. Vuelve a la posición inicial y repite.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 

<u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> 20 segundos	<u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 10 segundos
<u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> 2 botellas de agua de litro o litro y medio	

VUELTA A LA CALMA:

<u>1º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</u> Caminar moviendo brazos: Simple, pero efectivo. Hay que caminar sin realizar desplazamiento moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás, hasta conseguir recuperar las pulsaciones y recuperar el déficit aeróbico ocasionado por la realización de la primera ronda.	<u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u>
<u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> De 45 a 60 segundos	<u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> De 180 a 270 segundos
<u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> Ninguno	

Terminada la primera ronda, y finalizado el período de recuperación, intentar completar de 2 a 3 rondas por sesión, e ir aumentando el número de rondas a medida que notemos mejora o en un tiempo no inferior de 1 o dos semanas.