



#YOENTRENODESDECASA

FECHA:
19.03.2020

OBJETIVO
Mejora de la capacidad anaeróbica y aeróbica
Quemagrasas

MUSICA RECOMENDADA:
Calentamiento 140 bpm
Parte principal 145-155 bpm
Vuelta a la calma: 100-120 pm

INTENSIDAD:
Entrenamiento a intervalos alta intensidad (HIIT)

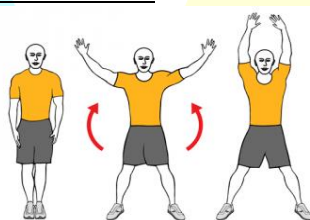
CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 5m.

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: JUMPING JACK

Realizar un pequeño salto para caer con las piernas abiertas, a la vez, levanta los brazos por encima de la cabeza. Los brazos no quedan estirados del todo, y las piernas tampoco.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x20

TIEMPO DE DESCANSO:

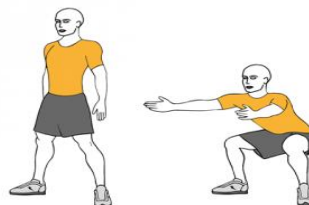
MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: SENTADILLA SUMO

Separar los pies al doble de la anchura de los hombros y Orientar las puntas de los pies hacia el exterior en un ángulo de 45º. Flexiona las rodillas hasta los 90º. Mantén lo más erguido posible el tronco y no permitas que se incline hacia adelante. Tras una pequeña pausa, estira las piernas para volver a la posición inicial

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x20

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: se puede realizar con mancuernas de 1-2K

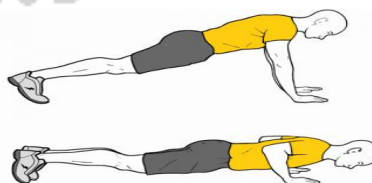
3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: FLEXIONES BRAZOS

Tumbarse de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.


Bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo mientras inhala. Empuje su torso hacia la

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



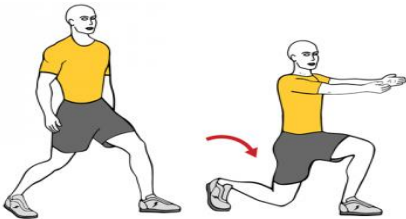
posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.	
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 1x20	TIEMPO DE DESCANSO:
MATERIAL A UTILIZAR:	

PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 30 m.

1º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Correr sin desplazarse elevando rodillas.	DESCRIPCIÓN GRAFICA: 
---	--


Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 30 seg.	TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.
--	------------------------------------

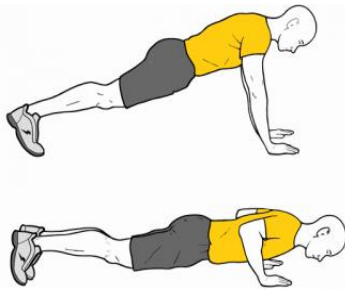
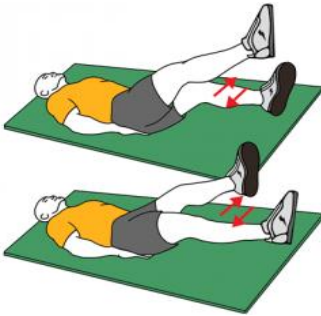
MATERIAL A UTILIZAR:	
-----------------------------	--

2º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Espalda en posición neutra y la vista al frente. Los dos pies orientados hacia delante, el pie adelantado estará completamente apoyado a una distancia de un paso, el pie de la pierna retrasada solo estará apoyado por el metatarso .Contracción del suelo pélvico y del core. Flexionamos la rodilla de la pierna adelantada, pero sin sobrepasar la punta de los dedos. La pierna retrasada baja flexionada hasta acercar la rodilla al suelo. Los brazos nos ayudan a estabilizar el ejercicio, subirán hasta la horizontal mientras bajamos, y volverán a la posición inicial cuando estamos subiendo.	DESCRIPCIÓN GRAFICA: 
---	---

Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 30 seg.	TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.
--	------------------------------------

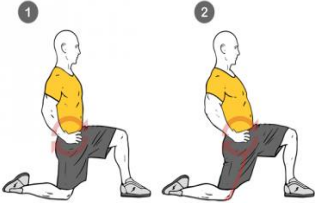
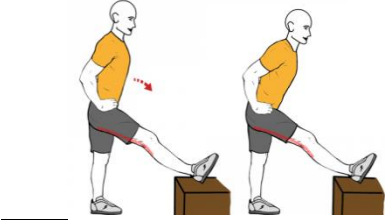

MATERIAL A UTILIZAR:	
-----------------------------	--

3º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Flexionar las rodillas y la cadera a 90º manteniendo la espalda recta y apoyada contra una superficie, simulando la acción de estar sentados.	DESCRIPCIÓN GRAFICA: 
---	--

Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 30 seg	TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.
MATERIAL A UTILIZAR:	
<p>4º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCION DEL EJERCICIO: Tumbarse de cara al suelo y colocar las manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.</p> <p>Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 30 seg.	TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.
MATERIAL A UTILIZAR:	
<p>5º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCION DEL EJERCICIO: Acostarse boca arriba con las piernas completamente extendidas. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core.</p> <p>Empuje la parte baja de la espalda hacia abajo el suelo y levante las piernas hasta que estén a 45º del suelo. Abra las piernas y luego crúcelas. Hágalo de nuevo cambiando el pie que está arriba.</p> <p>CONSEJO: Céntrese en un movimiento lento y controlado. Respire normalmente cuando esté realizando el ejercicio. No separe la espalda baja del suelo cuando haga el ejercicio.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 30 seg.	TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.
MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta	

VUELTA A LA CALMA: 10 m.

1º EJERCICIO	DESCRIPCIÓN GRAFICA:
DESCRIPCION DEL EJERCICIO:	

<p>Con una rodilla apoyada, y la otra adelantada, realizamos una pequeña flexión de la cadera retrasada, hasta sentir la tensión la parte delantera del muslo de la pierna retrasada.</p>	
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2x30 seg.</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p>	
<p>2º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Nos colocamos de pie en una posición estable, y apoyamos el talón en un escalón, banco, step o cualquier lugar con una elevación de 30 o 40 cm. Con la pierna adelantada estirada en todo momento, nos inclinamos hacia delante, hasta sentir el estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantenemos unos momentos y volvemos lentamente a la posición inicial. Iniciamos ahora el movimiento con la otra pierna.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2x30 seg.</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: taburete, caja step, etc.</p>	
<p>3º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Acuéstese boca arriba (con o sin una almohada debajo de la cabeza) y flexione las rodillas a 90 ° y relaja tus pantorrillas sobre la silla o banco. Concéntrate en relajar tus músculos y respirar profundamente.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 5-10 m.</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: silla</p>	



Si estas empezando es importante ir poco a poco y comenzar con tiempos de trabajo reducidos. Este entrenamiento no es indicado para cardiópatas, personas con sobrepeso o mayores.

La parte principal se realizará 4 veces, **descansando un 1 minuto entre el final e inicio de los cinco ejercicios.** Es muy importante, la parte principal porque tenemos que hacerla al máximo, literalmente tenemos que darlo todo ya que así es como funciona este tipo de entrenamientos.

Debido a esa máxima intensidad es **muy normal que acabemos jadeando y prácticamente sin aliento**. Es normal, estamos trabajando a máxima intensidad y de hecho esa es la sensación que tenemos que buscar con este tipo de entrenamientos.