

FECHA:

17/3/2020

OBJETIVO

RUTINA FULL-BODY

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:

Alta

CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 10 minutos

1º EJERCICIO

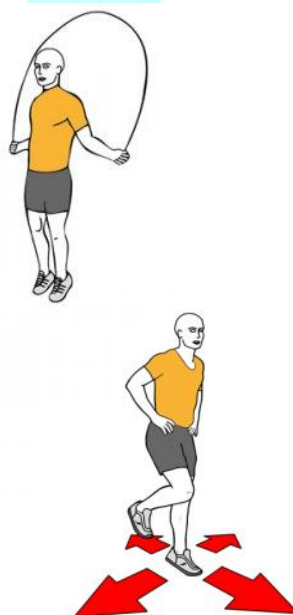
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Saltar a la cuerda y

saltitos sobre una pierna

Saltamos ala comba durante tres minutos. Después nos colocamos sobre una pierna y nos imaginamos una cruz sobre nuestro pie, desde esa posición realizamos pequeños saltitos, primero en el sitio, después hacia delante, atrás, izquierda, derecha. Un minuto con cada pierna.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 5 minutos 3 minutos de comba y 2 minutos de saltos

TIEMPO DE DESCANSO: sin descanso

MATERIAL A UTILIZAR:

Comba o una cuerda del tendal de la ropa.

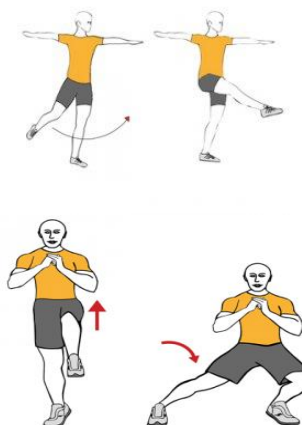
2º EJERCICIO


DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Patada frontal en equilibrio, zancada lateral y flexión de pierna

De pie, lanzamos la pierna adelante y a continuación se da un paso lateral amplio con la misma pierna a la vez que se descienden las caderas logrando una flexión de la pierna de 90% la otra queda completamente extendida y el tronco recto y equilibrado. Se regresa a la posición inicial y se alterna el trabajo con la otra pierna. .

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



<u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> <u>3 minutos</u>	<u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> <u>no hay descanso</u>
<u>MATERIAL A UTILIZAR:</u>	
<p><u>3º EJERCICIO</u></p> <p><u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></p> <p style="text-align: center;">Elevación de rodillas o skipping</p> <p>Colocados de pie con los pies a la anchura de los hombros. Doblamos la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho mientras mueves el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. En un movimiento explosivo, cambiamos la posición de piernas, se extiende la pierna derecha y doblamos la pierna izquierda mientras cambia la posición de los brazos. Se va alternando. Se debe realizar el ejercicio lo más rápido posible.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2 series de 1 minuto</u>	<u>TIEMPO DE DESCANSO: descanso entre series 20 segundos.</u>
<u>MATERIAL A UTILIZAR:</u>	

PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 40-45 minutos

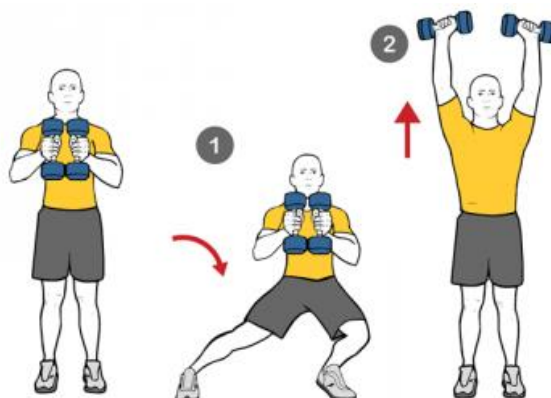
1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Zancada lateral y extensión de tríceps

Iniciamos el ejercicio con dos mancuernas, u otro elemento que las pueda sustituir, realizamos una zancada lateral o lunge, y después una extensión de codos sobre la cabeza.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3 series de 10 repeticiones. En adelante 3X10

TIEMPO DE DESCANSO: 20 segundos entre series

Terminada la última serie 45 segundos para el siguiente ejercicio

MATERIAL A UTILIZAR:

Mancuernas, que pueden ser sustituidas por cajas de leche, botellas de agua, leche u otros líquidos.

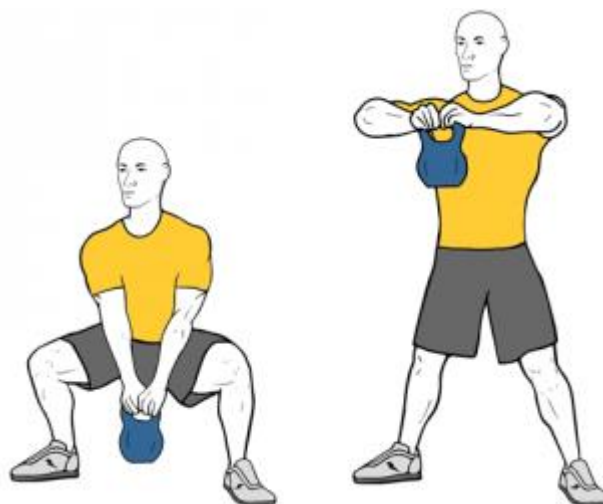
2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Peso muerto y remo al cuello

Iniciamos el ejercicio con las puntas de los pies ligeramente abiertas, y el apoyo de los pies con una anchura superior a la de los hombros. Sostenemos la carga con ambas manos y con las palmas mirando hacia el cuerpo, los brazos estirados, y colgando entre las piernas. Mantenemos el core apretado y la columna vertebral neutra, iniciamos el ascenso hasta llevar la carga hasta la barbilla. Los codos deben abrirse hacia afuera.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4X15

TIEMPO DE DESCANSO: 20 segundos entre series, 1 minuto para el siguiente ejercicio

MATERIAL A UTILIZAR:

Mancuernas, que pueden sustituirse por una mochila pequeña que podemos llenar de cajas de leche o legumbres, con el fin de que la carga sea mayor.

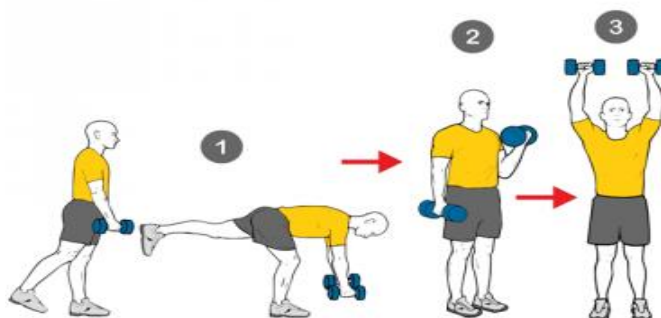
3º EJERCICIO

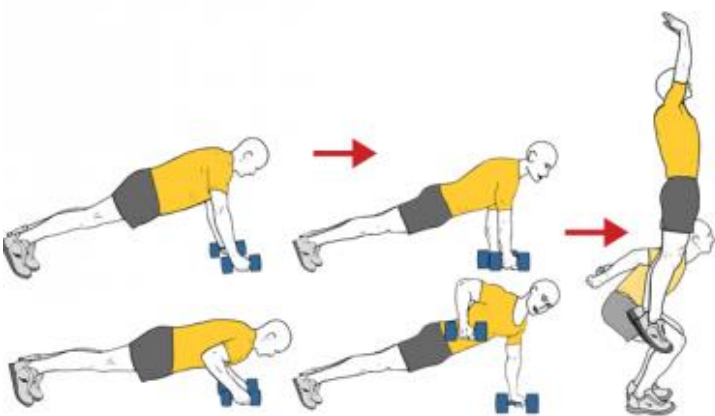
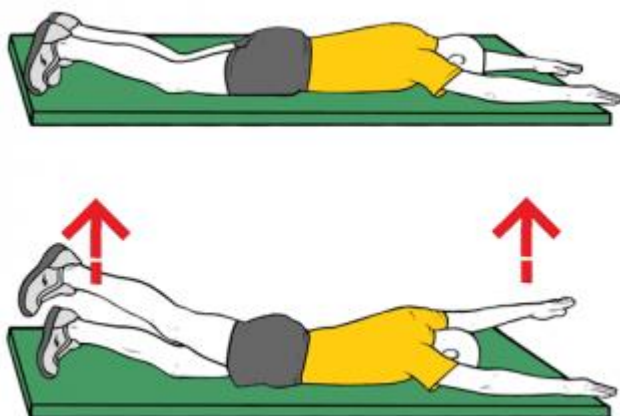
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Peso muerto + curl bíceps + press hombros

Realizamos un peso muerto a una pierna con mancuernas, sin detenernos curl de bíceps con mancuernas, y continuamos con press de hombros con las mismas mancuernas.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



<p><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> 4X10</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 20 segundos entre series, 1 minuto para el siguiente ejercicio</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> Mancuernas, que pueden ser sustituidas por cajas de leche, botellas de agua, leche u otros líquidos.</p>	
<p><u>4º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></p> <p style="text-align: center;">Burpees</p> <p>Burpee , que consiste en enlazar tres ejercicios, flexiones , remo , y salto vertical.</p> <p>Este ejercicio se puede realizar con mancuernas como se muestra en la descripción gráfica, si se dispone de ellas, pero el ejercicio sin ellas tiene mucha intensidad.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<p><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> 3X8</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 30 segundos entre series. 1 minuto para el siguiente ejercicio.</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></p>	
<p><u>5º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></p> <p>Superman alterno</p> <p>Mientras está acostado boca abajo, contraemos los abdominales inferiores (1). Levantamos la pierna mientras levantamos el brazo opuesto (2). Asegúrandonos de que la columna vertebral y pelvis permanezcan en una posición 'neutral'.</p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p> 
<p><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</u> 4X15</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> 20 segundos entre series.</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> Colchoneta o manta.</p>	

VUELTA A LA CALMA: 7 a 10 minutos

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento de trapecio y cuello con brazo en la espalda

Los dos brazos en la espalda, uno se deja relajado mientras que el otro tracciona hacia su lado. Mientras la cabeza se deja inclinar lateralmente hacia el mismo lado hacia el que se tira.

Estiramiento de pectorales y hombros con cabeza apoyada

Iniciamos el ejercicio con las rodillas apoyadas, juntamos las manos detrás de la espalda, apoyamos la cabeza sobre la colchoneta y desde esa posición levantamos los brazos hacia arriba y hacia atrás, hasta notar el estiramiento en los pectorales y hombros.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento de psoas zancada con rodilla apoyada

Con la pierna delantera en flexión y la otra pierna apoyada por la rodilla, realizamos un estiramiento de los flexores de la cadera traspasando el peso hacia la pierna delantera.

Estiramiento paravertebrales y dorsales

Nos colocamos de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque sus manos justo encima de usted con los dedos entrelazados. Los brazos deben estar rectos y las palmas deben apuntar hacia el techo.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



Estiramiento de gluteo e isquiotibial

Tumbados boca arriba o de cubito supino, acercamos el muslo al pecho, nos ayudamos abrazando la rodilla por detrás. * El estiramiento debe sentirse en la parte posterior del muslo y los glúteos.



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

Colchoneta o manta

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Estiramiento vertebral dorsal y lumbar

Nos tumbamos sobre la espalda, los brazos estirados a los lados y las rodillas a los lados de la cabeza. Debemos sentir el estiramiento en la zona dorsal y lumbar. .

Estiramiento de cuádriceps tendido prono

Nos tumbamos boca abajo, o tendido prono, con una toalla enrollada debajo del muslo, flexionamos la rodilla, y cogemos el pie por el empeine forzando la flexión de la rodilla, acercando el talón al culo. Sostener.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta y toalla