

## ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA II

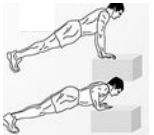









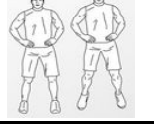
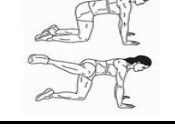




Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana

	2ª Del 23 al 29 de Marzo 2020	<b>OBJETIVO/S:</b>	Fuerza explosiva en autocargas, tonificación y trabajo cardiovascular
---	----------------------------------	--------------------	--

### FASE CALENTAMIENTO

	1.- MOVILIDAD BRAZOS  10 movimientos por ejercicio		2.- MOVILIDAD CADERAS Y TRONCO  20 movimientos por ejercicio (10 en cada sentido)		3.- EJERCICIOS CARDIO 1´ por ejercicio 1.- Marcha en el sitio. 2.- Abrir y cerrar piernas. 3.- Torsión tronco-piernas con saltos.
---	--	---	---	--	---

### FASE PRINCIPAL

	1.- FLEJO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON INCLINACIÓN  Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		9.- FLEJO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON DECLINACIÓN  Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	2.- FLEJO-EXTENSIÓN DE RODILLAS CON SALTO (JUMP SQUATS)  Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		10.- LUNGES FRONTALES CON SALTO  Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	3.- PLANCHA BÁSICA  Realizar 15"-30"-45"-60" de trabajo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		11.- ELEVACIÓN Y DESCENSO DE CADERAS  Realizar 10-15-20-30 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	4.- BURPEES  Realizar 10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		12.- DESPLAZAMIENTO ADELANTE-ATRÁS  Realizar 4 desplazamientos adelante y 4 desplazamientos atrás, alternativamente, durante 15"-30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	5.- FLEJO-EXTENSIÓN SIMULTÁNEA DE BRAZOS PARA BÍCEPS  Realizar 5-10-15-20 repeticiones por brazo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		13.- FLEJO-EXTENSIÓN DE BRAZOS ARRIBA PARA HOMBROS  Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	6.- FLEJO-EXTENSIÓN DE TOBILLOS CON SALTO  Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		14.- ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNAS  Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	7.- PLANCHA LATERAL  Realizar 15"-30"-45"-60" de trabajo a cada lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		15.- PLANCHA PRONO CON ELEVACIÓN DE UNA PIERNA  Realizar 5"-10"-15"-20" de trabajo por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	8.- DESPLAZAMIENTOS LATERALES  Realizar 4 desplazamientos a cada lado, alternativamente, durante 15"-30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		16.- ELEVACIÓN FRONTAL DE PIERNAS, A TOCAR CODO RODILLA DE PIERNA CONTRARIA, ALTERNATIVAMENTE  Realizar 20-25-30 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento

### VUELTA A LA CALMA

	1.- ESTIRAMIENTOS BRAZOS Y TRONCO  15´´ por ejercicio, brazo o lado		2.- ESTIRAMIENTOS PIERNAS  15´´ por ejercicio o pierna
---	---	--	--



Mario López Martínez  
Preparador Físico Selecciones Masculinas Inferiores FFCV