

ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA III

Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana






3ª Del 30 de Marzo al 5 de Abril 2020

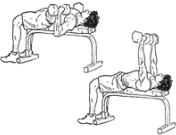





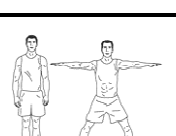
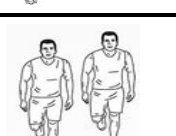
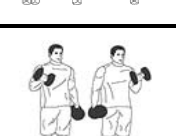
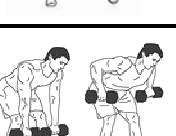
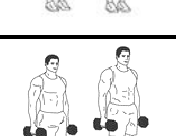



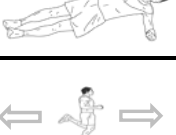

OBJETIVO/S:

Fuerza con cargas livianas, tonificación y trabajo cardiovascular

FASE CALENTAMIENTO

	<p>1.- EJERCICIOS BRAZOS 10 repeticiones por ejercicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Arriba y abajo. 2.- Tijera. 3.- Extensión codos arriba. 4.- Abrir y cerrar. 		<p>2.- EJERCICIOS PIERNAS 10 repeticiones por ejercicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Squat. 2.- Flexo-extensión tobillos. 3.- Lunges frontales. 4.- Lunges lado a lado. 		<p>3.- EJERCICIOS CARDIO 1´ por ejercicio</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Rodillas arriba. 2.- Talones atrás. 3.- Jumping jacks. 4.- Elevación de piernas por delante.
---	--	---	--	--	--

FASE PRINCIPAL

	<p>1.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON MANCUERNAS</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>9.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS ARRIBA CON MANCUERNAS PARA HOMBROS</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>2.- FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS CON MANCUERNAS (SQUATS CON CARGA)</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>10.- LUNGES FRONTALES CON MANCUERNAS</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>3.- PLANCHA BÁSICA CON ELEVACIÓN ALTERNATIVA DE BRAZOS CON FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS</p> <p>Realizar 15"-30"-45"-60" de trabajo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>11.- ELEVACIÓN Y DESCENSO DE CADERAS CON UNA PIERNA EXTENDIDA</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>4.- JUMPING TS</p> <p>Realizar 20-25-30 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>12.- SALTOS EN EL SITIO A UNA PIERNA</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>5.- FLEXO-EXTENSIÓN ALTERNATIVA DE BRAZOS PARA BÍCEPS</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones por brazo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>13.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS ARRIBA PARA DORSAL</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>6.- FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLOS SON MANCUERNAS</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>14.- LUNGES LADO A LADO CON MANCUERNAS</p> <p>Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>7.- PLANCHA LATERAL CON DESCENSO Y ELEVACIÓN DE CADERAS</p> <p>Realizar 10-20-25-30 repeticiones a cada lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>15.- PLANCHA BÁSICA PRONO CON PIERNAS ABIERTAS</p> <p>Realizar 15"-30"-45"-60" de trabajo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>
	<p>8.- DESPLAZAMIENTOS ADELANTE-ATRÁS-LATERALES</p> <p>Realizar 4 desplazamientos adelante, 4 atrás y 4 laterales a cada lado, alternativamente todo, durante 15"-30"-45"-60" x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>		<p>16.- SALTOS LADO A LADO, CON IMPULSOS A UNA PIERNA</p> <p>Realizar 10-15-20-25 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento</p>

VUELTA A LA CALMA

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

OBSERVACIONES

La sesión se puede realizar con mancuernas de 1-2-3-4 o 5 kg, dependiendo de tu nivel de entrenamiento. En el caso de no disponer de mancuernas, sustituir este material por botellas de agua de 1, 1´5, 2 o 5 litros.



Mario López Martínez
Preparador Físico Selecciones Masculinas Inferiores FFCV