
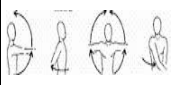

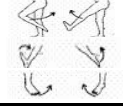








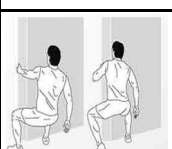


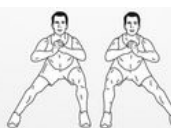

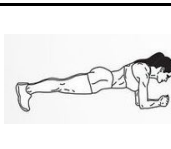


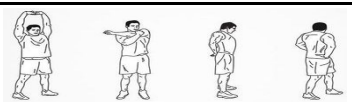
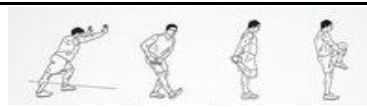


ENTRENAMIENTOS EN CASA - SEMANA I

Realiza este entrenamiento 2-3 veces durante esta semana

	1ª Del 16 al 22 de Marzo 2020	OBJETIVO/S:	Acondicionamiento muscular en autocargas y trabajo cardiovascular
FASE CALENTAMIENTO			
	1.- MOVILIDAD BRAZOS 10 movimientos por ejercicio		2.- MOVILIDAD CADERAS 10 movimientos por ejercicio
			3.- MOVILIDAD RODILLAS Y TOBILLOS 10 movimientos por ejercicio
FASE PRINCIPAL			
	1.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON APOYO DE RODILLAS Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		9.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	2.- FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS (SQUAT) Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		10.- LUNGES FRONTALES Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	3.- ELEVACIÓN DEL TRONCO CON BRAZOS EXTENDIDOS Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		11.- ELEVACIÓN DE CADERAS Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	4.- CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS SIN DESPLAZAMIENTO Realizar 20-25-30 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		12.- CARRERA CON ELEVACIÓN POSTERIOR DE TALONES SIN DESPLAZAMIENTO Realizar 20-25-30 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	5.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS PARA BÍCEPS Realizar 5-10-15-20 repeticiones por brazo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		13.- FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS PARA TRÍCEPS Realizar 5-10-15-20 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	6.- ELEVACIÓN ATRÁS DE PIERNAS Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		14.- LUNGES LADO A LADO Realizar 5-10-15-20 repeticiones por pierna x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	7.- TORSIÓN LADO A LADO, CON PIERNAS FLEXIONADAS Realizar 5-10-15-20 repeticiones a cada lado x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		15.- PLANCHA PRONO Realizar 10"-15"-20"-30" de trabajo x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento
	8.- JUMPING JACKS Realizar 20-25-30 repeticiones x 1-2-3 series según tu nivel de entrenamiento		16.- CARRERA CON ELEVACIÓN FRONTAL DE PIERNAS, A TOCAR MANO INTERIOR DE PIE CONTRARIO, 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 pierna

