

RUTINA 2 ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD EN CASA (40 MINUTOS)

1. CALENTAMIENTO

- SALTO Y APERTURA PIERNAS, JUMPING JACK (3X15). DESCANSO 30''



- SKEEPIING TALONES AL GLÚTEO (3X10) DESCANSO 30''

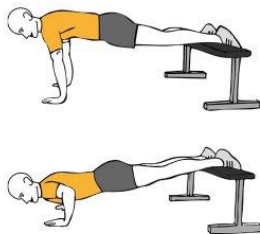


- SKEEPIING ELEVACION RODILLAS (3X10) DESCANSO 30''



2. Parte principal

1. FLEXIONES CON PIES EN BANCO (3X10) 30'' DESCANSO



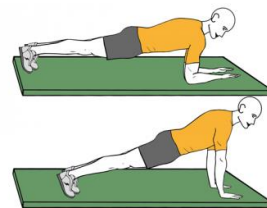
Con las manos apoyadas en el suelo a la anchura de los hombros, los pies sobre un banco plano, o alguna superficie elevada, acercamos el pecho al suelo y lentamente volvemos a la posición inicial. Debemos mantener durante todo momento la tensión abdominal y lumbar para que el cuerpo no se curve en ningún momento.

2. SENTADILLA A UNA PIERNA HACIA ATRÁS (3X10 CON CADA PIERNA) 30'' DESCANSO



En equilibrio sobre una pierna, los brazos estirados hacia delante para ayudarnos a mantener el equilibrio, la pierna que no trabaja también nos ayudará a equilibrarnos. Descendemos flexionando la rodilla hasta los 90°, y lentamente volvemos a la posición inicial. Debemos mantener la espalda recta en todo momento y la mirada al frente.

3. PLANCHA Y EXTENSIÓN DE TRICEPS (3X10) 1' DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:

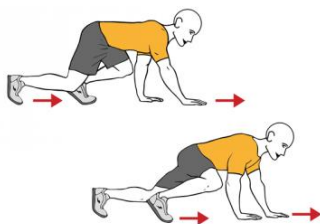
Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

EJECUCIÓN:

Usando sus tríceps, levante su cuerpo extendiendo completamente sus codos. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

CONSEJOS: No dejes que las caderas bajen en ningún momento.

4. PASO DEL OSO O BEAR CRAWLS (3X20) 30'' DESCANSO



Los pasos de oso son un ejercicio de cuerpo completo que incide en la cintura escapular y las caderas. Arrastrarse en realidad requiere bastante coordinación neuromuscular. Comienza apoyando tus manos y rodillas, con la mano y rodillas opuestas adelantadas. Podemos realizar el ejercicio con los glúteos más altos que los hombros o con los glúteos más bajos, el trabajo sería diferente. Cuanto más altos los glúteos más trabajo en la cintura escapular. Los glúteos hacia abajo, un poco más de trabajo en las extremidades inferiores. Este ejercicio es ideal para inicial un calentamiento deportivo.

5. EXTENSIÓN DE BRAZO EN BANCO (3X15) 30'' DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:

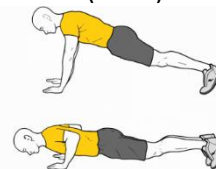
Usted necesita colocar un banco detrás de su espalda. Coloque sus manos en el banco que está justo detrás de usted. Sus dedos deben estar mirando hacia delante. Extienda sus codos y piernas mientras su trasero está cerca del banco. Retraiga sus omoplatos elevando su pecho hacia arriba. Contraiga el suelo pélvico y el core.

EJECUCIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos hasta que estén a 90° mientras inhala. Contrayendo sus tríceps, empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada. Para aumentar el nivel de la actividad, usted puede colocar discos en sus muslos.

6. FLEXIONES TRICEPS (3X15) 1' DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:

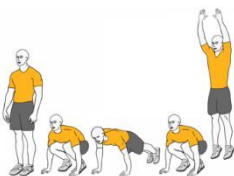
Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos a la altura del ancho del cuerpo mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene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

EJECUCIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos pegados al cuerpo 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.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

7. BURPEES (3X10). 1' DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:

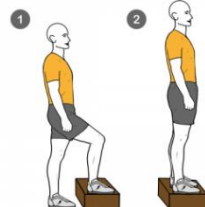
Párese derecho con los pies anchura de los hombros.

EJECUCIÓN:

Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Usted debe sostener a sí mismo por sus manos y de los pies. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

CONSEJOS: No deje que las caderas bajen, especialmente cuando ponga los pies detrás de usted de un salto.

8. SUBIDA RÁPIDA DE ESCALON (3X20) 20'' DESCANSO

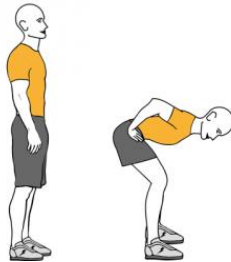


Nos colocamos frente al escalón, y realizamos un paso normal subiendo subiendo primero una pierna y después otra. En caso de utilizarse para trabajo de rehabilitación, subiremos primero la pierna afectada, y después la otra, el descenso será inverso, bajaremos primero la pierna no afectada, y después la afectada. Dependiendo del tipo de lesión y de los objetivos el orden puede variar. La ejecución debe ser rápida, e iremos aumentándola conforme pasen los días y volvamos a hacer esta rutina

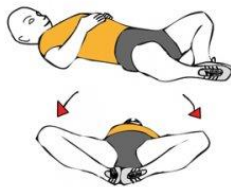
3. VUELTA A LA CALMA

ESTIRAMIENTOS:

1- FLEXION TRONCO 10''



2- ADUCTORES



3- CUADRICEPS



4- GEMELOS



5- ISQUIOTIBIALES



6- TRICEPS Y PECTORAL



7- CUELLO



* NOTA: TODOS LOS EJERCICIOS AUMENTARÁN DE NIVEL CUANDO VAYAMOS AUMENTANDO LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN. SIEMPRE REALIZÁNDOLOS DE MANERA CORRECTA

** NOTA: SE ACONSEJA REALIZAR TODAS LAS TABLAS CON MÚSICA, PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN, YA SEA SIGUIENDO EL RITMO O SOLO POR MANTENER DICHA MOTIVACIÓN