

RUTINA 4 ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD EN CASA (45 MINUTOS) CARDIOVASCULAR. PIRÁMIDE

1. CALENTAMIENTO

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



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

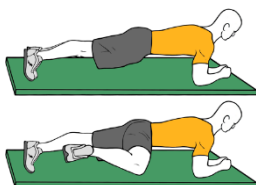


- SKIPPING ELEVACION RODILLAS (3X10) DESCANSO 30''



2. PARTE PRINCIPAL

1. PLANCHA Y PATADA LATERAL 30 REPETICIONES 1' DESCANSO 1º Y 11º EJERCICIO



POSICIÓN INICIAL:

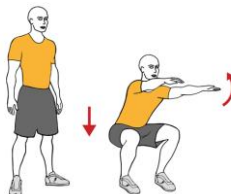
Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales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

EJECUCIÓN:

Mueva su rodilla derecha a través de su lado derecho hacia su codo derecho mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

CONSEJOS: No deje que las caderas caigan.

2. SENTADILLA ELEVANDO BRAZOS 2º Y 10º EJERCICIO 30 REPETICIONES 1' DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:

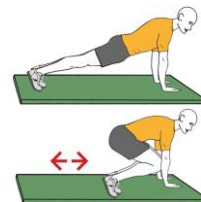
De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de la caderas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas y levante los brazos hasta que los muslos y los brazos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

3. PLANCHA Y FLEXION DE PIERNAS 30 REPETICIONES 3º Y 9º EJERCICIO 1' DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:

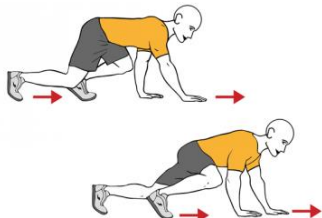
Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y los manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras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

EJECUCIÓN:

Ponga su peso sobre sus manos y mueva las rodillas hacia los codos en un salto. Coloque nuevamente su peso sobre sus manos y estire las piernas hacia atrás en otro salto.

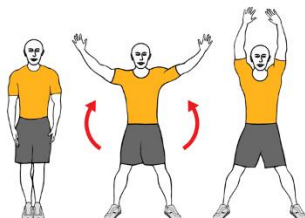
CONSEJOS: Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas. La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada. No deje que las caderas bajen, especialmente cuando ponga los pies detrás de usted de un salto.

4. PASO DEL OSO O BEAR CRAWLS 30 REPETICIONES 1' DESCANSO 4º Y 8º EJERCICIO



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. JUMPING JACK 50 REPETICIONES 1' DESCANSO 5º Y 7º EJERCICIO



POSICIÓN INICIAL:

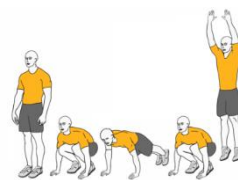
Coloque de pie con los pies a la anchura de los hombros.

EJECUCIÓN:

Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial.

CONSEJOS: Realice el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantenga la mirada hacia adelante.

6. BURPEES 30 REPETICIONES 1' DESCANSO 6º EJERCICIO



POSICIÓN INICIAL:

Párese derecho con los pies anchura de los hombros.

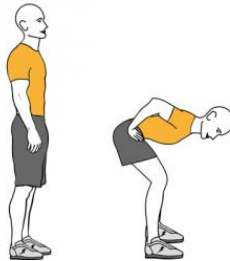
EJECUCIÓN:

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.

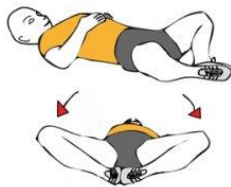
3. VUELTA A LA CALMA

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