RUTINA 5 ENTRENAMIENTO INTENSIDAD MEDIA EN CASA (30 MINUTOS)

1. CALENTAMIENTO

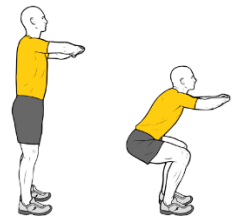
- SALTO Y APERTURA PIERNAS (3X15). DESCANSO 30´´. Jumping Jack.

- SKEEPING TALONES AL GLÚTEO (3X10) DESCANSO 30´´

- SKEEPING ELEVACION RODILLAS (3X10) DESCANSO 30´´

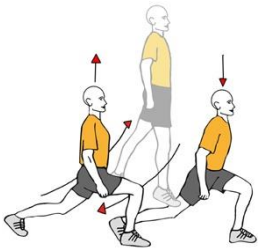
2. Parte principal

1. SENTADILLA (3X10) 30´´ DESCANSO



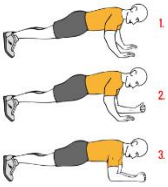
POSICIÓN INICIAL: De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar a cada lado de las caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.
EJECUCIÓN: Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos 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 piuntas 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.

2. SALTO VERTICAL CON ZANCADA (3X20) 30´´ DESCANSO



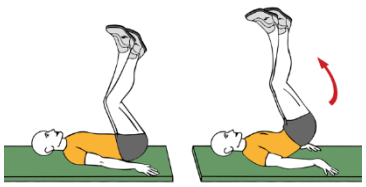
Desde posición de zancada, realizamos un salto vertical y caemos también en posición de zancada, pero cambiando la pierna adelantada.

3. PLANCHA Y FLEXIÓN DE BRAZOS (3X10) 1´DESCANSO



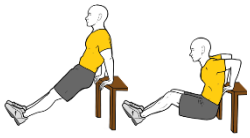
POSICIÓN INICIAL:
Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.
EJECUCIÓN: Comience a bajar doblando los codos y cambie el soporte de la parte superior del cuerpo de las manos a los antebrazos. Hágalo primero con un brazo y luego con el otro. Presione la parte superior de su cuerpo hacia la posición inicial cambiando ahora el soporte de su cuerpo desde sus antebrazos hasta las manos. Apriete siempre sus musculos abdominales y oblicuos.
CONSEJOS: El truco es realizar el ejercicio sin ningún movimiento de las caderas. Mantenga la cabeza mierando hacia el suelo. No deje que las caderas caigan.

4. ELEVACIÓN PELVIS EN VERTICAL (3X20 SEGUNDOS) Y 30´´ DESCANSO



POSICIÓN INICIAL:
Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Levante los pies juntos hacia el techo. Contraiga el suelo pelvico y el core..
EJECUCIÓN:
Contrayendo los músculos abdominales, levante las caderas y mueva los pies hacia el techo hasta que separe la zona lumbar del suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.
CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado

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 ester 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 pelvico y el core.
EJECUCIÓN:
Empiece a bajar doblando los codos hasta que estén a 90º mientras inhala. Contrayendo sus triceps, 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.

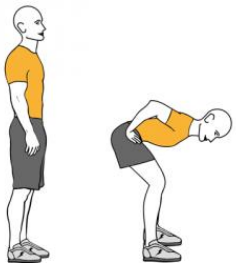
6. ENCOGIMIENTO TRONCO Y PIERNAS (3X20 SEGUNDOS) Y 30´´ DESCANSO

POSICIÓN INICIAL:
Acuéstese de espaldas con las piernas extendidas y ligeramente separadas del suelo. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core.
EJECUCIÓN:
A través de sus abdominales, levántese y al mismo tiempo mueva las rodillas hacia el torso mientras exhala. Asegúrate de poder mantener esta posición durante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.
CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado.

3. VUELTA A LA CALMA

ESTIRAMIENTOS:

1- FLEXION TRONCO 10´´



2- ADUCTORES

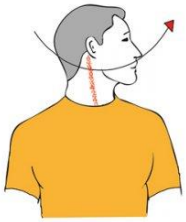
3- CUADRICEPS

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