

## RUTINA 6 ENTRENAMIENTO CORE INTENSIDAD MEDIA EN CASA (30 MINUTOS)

### 1. CALENTAMIENTO

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



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

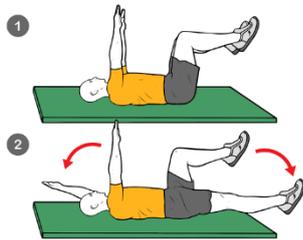


- SKEEPIG ELEVACION RODILLAS (3X10) DESCANSO 30''



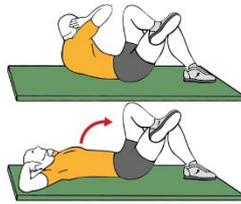
## 2. Parte principal

### 1. DEAD BAG O BICHO MUERTO (3X15 Y DESCANSO 30'')



Nos acostamos de espaldas, con los brazos extendidos en vertical y las rodillas en 90°. La zona del CORE totalmente apoyada en el suelo y en tensión. Desde esa posición estiramos una de las piernas hacia adelante, hasta llevar la pierna a una posición horizontal, y a la vez el brazo del lado contrario, también lo llevamos hasta ponerlo en horizontal.

### 2. ENCOGIMIENTOS CODO-RODILLA CONTRARIOS (3X15 DESCANSO 30'')



#### POSICIÓN INICIAL:

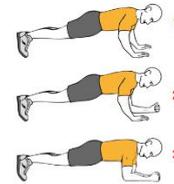
Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Coloque sus manos a ambos lados de su cabeza. Levante los pies juntos hacia el techo. Contraiga el suelo pélvico y el core.

#### EJECUCIÓN:

Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del suelo mientras exhala. Al mismo tiempo, toque sus pies con una mano. Regrese a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala y repita el movimiento con la otra mano.

**CONSEJOS:** Céntrese en un movimiento lento y controlado. No separe la espalda baja del suelo cuando haga el ejercicio.

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



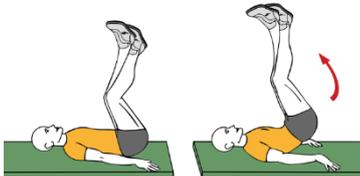
#### POSICIÓN INICIAL:

Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. 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 pélvico 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 músculos abdominales y oblicuos.

**CONSEJOS:** El truco es realizar el ejercicio sin ningún movimiento de las caderas. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. No deje que las caderas caigan.

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



#### POSICIÓN INICIAL:

Tumbese 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 pélvico y el core.

#### EJECUCIÓN:

Contraendo 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. PLANCHA LATERAL (3X20 SEGUNDOS) 30'' DESCANSO



#### POSICIÓN INICIAL:

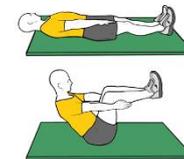
Acuéstese de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Estire las piernas y junte los pies. Apoye su peso sobre sus pies y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda hacia el techo o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

#### EJECUCIÓN:

Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio.

**CONSEJOS:** No deje que las caderas caigan.

### 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 pélvico y el core.

#### EJECUCIÓN:

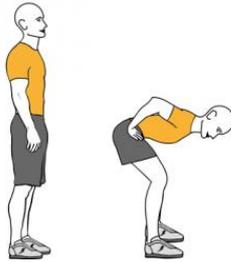
A través de sus abdominales, levántese y al mismo tiempo mueva las rodillas hacia el torso mientras exhala. Asegúrate de poder mantener esta posición durante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

**CONSEJOS:** Céntrese en un movimiento lento y controlado.

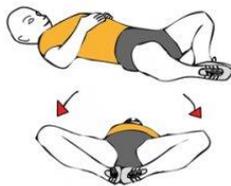
### 3. VUELTA A LA CALMA

ESTIRAMIENTOS:

1- FLEXION TRONCO 10''



2- ADUCTORES



3- CUADRICEPS



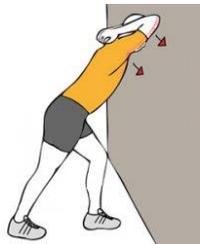
4- GEMELOS



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