

## PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTOS SIN MATERIAL PARA HACER EN LA CUARETENA

Podéis realizar cada día una sesión. E incluso por la mañana una sesión y por la tarde complementar con aeróbico, abdominales o flexibilidad.

### SESIÓN 1

*Desarrollo de fuerza. Realizas 3-4 series por ejercicio (depende de nivel) antes de pasar al siguiente recuperando 40" entre series y 1'30"-2' en cambio de ejercicios. La velocidad del movimiento tiene que ser lenta.*

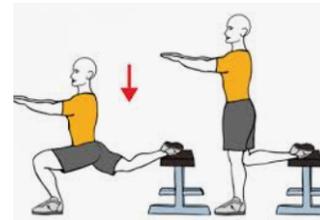
10 sentadillas a una pierna. Ayuda familiar o te quedas sentado en silla o sofá.



10 flexiones contra la pared o suelo.



10 zancadas por pierna apoyando pie en el sofá o silla



15-20 de remo con botellas de agua o similar



15 hip-trust en suelo con cada pierna



10 fondos de tríceps apoyado en silla o sofá (codos hacia dentro).



10 aperturas de abductor sin llegar a límite articular



10 levantamientos de hombro con paquetes de arroz o botellas



10 presiones de adductor durante 2" al 80%. Puedes presionar toalla o similar.



20"-30" de plancha

*La sesión se puede terminar con tres opciones. Después de cada sesión elegir una: flexibilidad, abdominales o aeróbico (se describen más adelante).*

*Importante: hidratarse, técnica y velocidad de ejercicios, respiraciones en contracción y relajación muscular. Recordad poneros música que os motive.*

## SESIÓN 2

Entrenamiento metabólico a través de métodos SIIT. 2 vueltas realizando 30" de trabajo y 30" de recuperación + 1 o 2 vueltas realizando 20" de trabajo y 20" de recuperación. Entre vueltas recuperamos 2'-4'. Velocidad muy alta respetando la técnica.

Sentadillas in-out



Flexiones (si son muchas mantenemos la posición)

Jumping Jacks. Puedo sujetar un poco de peso



Pataleo de piernas y puedo sujetar un poco de peso



Plancha dinámica. Diferentes tipos que hemos visto en las clases.

Lanzamiento de puños sujetando un poco de peso y sobre una pierna



Burpees



La sesión se puede terminar con tres opciones. Después de cada sesión elegir una: flexibilidad, abdominales o aeróbico (se describen más adelante).

Importante: hidratarse, técnica y no parar de golpear. Recordad poner música que os motive.

### SESIÓN 3

*Entrenamiento aeróbico con menor incidencia de fuerza explosiva para provocar menor desgaste muscular y complementar sesiones sin riesgo de lesión. Propongo 2 opciones.*

Opción 1: 30'-60' en bici estática o similar

Opción 2: 15 series de 30" de rodillas arriba, talones al culo o subir-bajar de escalones en casa.

Recuperar 30" después de cada serie andando (no pararse) y cada 5 series recuperar 1'30" andando.

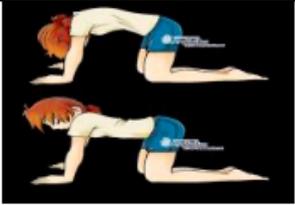
Realizar los ejercicios a velocidad cómoda (exigencia moderada).

Puedes terminar la sesión con abdominales.

Si realizas esta sesión después de la 1 o la 2 puedes acortarla a la mitad.

*Importante: hidratarse, técnica y no parar de golpe. Recordad poner música que os motive.*

A continuación os propongo algunos ejercicios de abdominales. Además, podéis realizar los que realizamos en clase. Podéis realizar 4 ejercicios y 3 series por ejercicios de 30”.

	<p>Diferentes tipos de plancha</p> 	<p>Oblicuos</p> 	<p>Oblicuos</p> 
<p>Inferiores</p> 	<p>Oblicuos</p> 	<p>Oblicuos</p> 	<p>Inestables</p> 
<p>Excéntrico</p> 	<p>Inferiores excéntrico</p> 	<p>Isométrico4</p> 	<p>Inestable</p> 

Si lo que queréis es flexibilidad, no os olvidéis de estos ejercicios. Además os aconsejo que os pongáis música relajante, poca luz y mantengáis cada estiramiento 2 o 3 veces de 20”.

**ESTIRAMIENTOS QUE NO PUEDEN FALTAR: 4 X 30” DE CADA EJERCICIO**

