

ESTA SEMANA NO HABRÁ ENTRENOS GRUPALES, POR EL VIRUS COVID-19
TENEIS PAUTAS DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA
LA DECISIÓN DE ENTRENAR O NO DEPENDERÁ DE CADA PERSONA ADULTA. EN EL CASO DE LOS MENORES DE EDAD DE LA AUTORIZACIÓN (O NO) DE SUS PADRES

FECHA: 16-3 al 22-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NATACIÓN							<i>Descanso</i>
CICLISMO		<i>Rodillo o bici estática...</i> Entre 30-60' TOTAL: 30-60min ENTRENO SUAVE		<i>Rodillo o bici estática...</i> 15' calentar + 10x1'30" fuertes, recuperar 1'30" entre series + 15' suaves. TOTAL: 60min ENTRENO FUERTE		<i>Rodillo o bici estática...</i> Entre 60' y 120' TOTAL: 60-120min ENTRENO RITMO MEDIO OBJETIVO: Hacer un entreno más largo	<i>Descanso</i>
CARRERA							<i>Descanso</i>
OTROS	<i>Circuito + Cardio...</i> Circuito (3x10rep en cada ejercicio) desc=15" entre cada serie + Cardio de 20' a 45' (bici o elíptica y/o los ejercicios de técnica de carrera). TOTAL: Circuito / Cardio: 20-45min		<i>Circuito + Cardio...</i> Circuito (3x10rep en cada ejercicio) desc=15" entre cada serie + Cardio de 20' a 45' (bici o elíptica y/o los ejercicios de técnica de carrera). TOTAL: Circuito / Cardio: 20-45min		<i>Circuito + Cardio...</i> Circuito (3x10rep en cada ejercicio) desc=15" entre cada serie + Cardio de 20' a 45' (bici o elíptica y/o los ejercicios de técnica de carrera). TOTAL: Circuito / Cardio: 20-45min		<i>Descanso</i>

El Cardio, se puede hacer en bici estática o rodillo, cinta de correr, elíptica y otros ejercicios. Dependiendo de los que dispongan utilizar una u otra cosa. Aprovechar estas semanas para estirar bien, coger fuerza. Esto nos ayudará a reanudar los entrenos con mejor forma física.

CIRCUITO TONIFICACIÓN

EXTENSIÓN DE PIERNAS CON GOMAS	ABDUCTORES CON GOMAS	ADDUCTORES CON GOMAS	FEMORAL CON GOMAS	LUNGE

SENTADILLAS	TRICEPS CON GOMAS	ROTACIÓN INT-EXT CON GOMAS	BICEPS CON GOMAS	ABDOMINALES (4x1' desc=30")

SKIPPING (4x20" desc=30")	TECNICA CARRERA	TALONES AL CULO (4x20" desc=30")	RUSO (4x20" desc=30")

ESTIRAMIENTOS (hacer 3 ejercicios del tren superior y otros tres del inferior): 20" manteniendo donde hay tensión (NO dolor)

A grid of 27 numbered stretching diagrams. The first row contains 8 diagrams (1-8), the second row contains 7 diagrams (9-15), and the third row contains 12 diagrams (16-27). Each diagram shows a person in a specific stretching pose.