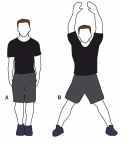

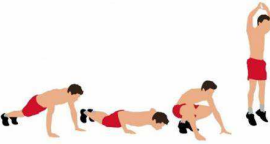
















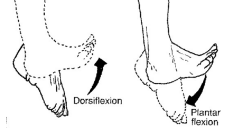


FECHA: 23-3 al 29-3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
EJERCICIOS PLANIFICADOS PARA HACER INDOOR YA QUE POR EL COVID-19 NO SE PUEDE ENTRENAR FUERA DE CASA							
CARDIO	<p><i>Los que tengan Rodillo...</i> 15' calentar + 5' (30" con fuerza / 30" con fuerza y sprintando) + 5' suaves + 5' (40" con fuerza / 20" con fuerza y sprintando) + 5' suaves + 5' (50" con fuerza / 10" con fuerza y sprintando) + suave hasta completar los 60'. TOTAL: 60min</p> <p><i>Los que no tengan Rodillo...</i> Circuito de Cardio TOTAL: Circuito</p>		<p><i>Los que tengan Rodillo...</i> 10' calentar + 40' (3'30" a un ritmo medio / 30" sprint fuerte / 1' suave) + 10' suaves. TOTAL: 60min</p> <p><i>Los que no tengan Rodillo...</i> Circuito de Cardio TOTAL: Circuito</p>		<p><i>Los que tengan Rodillo...</i> 12x5' (impares: suave / pares: a ritmo medio) entre series 1' suave. TOTAL: 60min</p> <p><i>Los que no tengan Rodillo...</i> Circuito de Cardio TOTAL: Circuito de Cardio</p>		<p><i>Los que tengan Rodillo...</i> Entre 60' y 90' suaves. TOTAL: 60-90min</p>
TONO		Circuito Movilidad + Tono... Calentar con los ejercicios de movilidad + Circuitos Tono 1 y 2. TOTAL: Mov / Tono					
OTROS	Circuito Abdominales y Lumbares... TOTAL: Abd / Lumbares		Circuitos Movilidad + Abdominales y Lumbares... TOTAL: Mov / Abd / Lumbares	Rodillo o Cardio + Tono... Hacer 4 bloques de (15' de rodillo suave o 1 serie de cada ejercicio del circuito de cardio + 1 serie de cada ejercicio de Tono 2). TOTAL: Bici: 60min o Cardio / Tono		Circuitos Movilidad + Circuitos Tonos + Abdominales + Lumbares... Movilidad + Tono 1 y 2 + Abdominales + Lumbares. TOTAL: Mov / Circuitos / Abd / Lumbares	Los que no tengan Rodillo... Circuito de Cardio + Movilidad + Abdominales + Lumbares. TOTAL: Circuito de Cardio / Abdominales / Lumbares
CIRCUITO CARDIO							
JUMPING JACK (4x10-15rep desc=30")	ESCALADOR (4x10-15rep desc=1')	BURPEES (4x10rep desc=1')	SKIPPING (4x20" desc=30")	TALONES AL CULO (4x20" desc=30")			
							
CIRCUITO TONO 1							
PECTORAL CON GOMAS (3x10rep desc=30")	DORSAL CON GOMAS (3x10rep desc=30")	BICEPS CON GOMAS (3x10rep desc=30")	TRICEPS CON GOMAS (3x10rep desc=30")	HOMBROS CON GOMAS (3x10rep desc=30")			
							
CIRCUITO TONO 2							
SENTADILLAS ESTÁTICAS (3x1' desc=1')	FEMORAL CON GOMAS (3x10rep desc=30")	GEMELOS CON GOMAS (3x10rep desc=30")	LUNGE (3x10rep desc=30")	SALTOS VERTICALES (3x10rep desc=30")			
							
MOVILIDAD ARTICULAR							
CUELLO (3x10rep desc=30") MUY SUAVE	ARM CIRCLES (3x10rep en cada sentido desc=30")	CINTURA (3x10rep en cada sentido desc=30")	RODILLAS (3x10rep en cada sentido desc=30")	TOBILLOS (3x10rep en cada sentido desc=30")			
							
CIRCUITO ABDOMINALES / LUMBARES							
ABDOMINAL 1 (4x10rep desc=30")	ABDOMINAL 2 (4x1' desc=30")	ABDOMINAL 3 (3x30" de cada lado desc=30")	LUMBARES 1 (3x30" de cada lado desc=30")	LUMBARES 2 (3x1' desc=30")			
