

FECHA: 6-4 al 12-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD	Los que tengan Rodillo o Bici estática o Cinta... 45-60' suaves + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 45-60min Los que NO Rodillo o Bici estática o Cinta... Circuito de Movilidad + Circuitos 2 y 3 + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 45-60min	Circuitos.. Movilidad + Circuitos: 1 y 3 + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 60min	Los que tengan Rodillo o Bici estática o Cinta... 15' calentar + Series cortas ritmo fuerte 30' (1' fuerte - 4' suaves) + 15' suaves + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 60min Los que NO Rodillo o Bici estática o Cinta... Circuito de Movilidad + Circuitos 2 y 3 + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 45-60min	Circuitos.. Movilidad + Circuitos: 1 y 3 + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 60min	Los que tengan Rodillo o Bici estática o Cinta... 15' calentar + Series largas ritmo medio-alto 60' (4'30" ritmo medio + 30" sprint + 5' suaves) + 15' suaves + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 90min Los que NO Rodillo o Bici estática o Cinta... Circuito de Movilidad + Circuitos 2 y 3 + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 45-60min	Los que tengan Rodillo o Bici estática o Cinta... Sesión larga: entre 90' y 180' suaves + Estiramientos. TOTAL: 90min Los que NO Rodillo o Bici estática o Cinta... Circuito de Movilidad + Circuitos 1, 2 y 3 + Abdominales + Estiramientos. TOTAL: 60-75min	Descanso o Circuito combinado... Con Bici: 5 bloques de (9' de bici progresivos cada 3' desde suave hasta fuerte + 20" sentadillas + 20" skipping + 20" talones al culo) recuperar 2' entre cada bloque + estiramientos. TOTAL: 60min Sin Material: 5' calentar (Movilidad + Jumping Jack) + Hacer 5 bloques de (1' sentadillas desc=1' + 1' escalador desc=1' + 1' lunge y elevar rodilla desc=1' + 1' skipping desc=1' + 1' talones al culo desc=1') + estiramientos. TOTAL: 60min




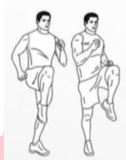


MOVILIDAD ARTICULAR

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 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 2

SENTADILLAS (4x10-15rep desc=1')	ESCALADOR (4x10-15rep desc=1')	LUNGE + ELEVAR RODILLA (4x10rep desc=1')	SKIPPING (4x20" desc=30")	TALONES AL CULO (4x20" desc=30")	GLUTEOS (4x10rep con cada pierna desc=1')
					

CIRCUITO 3

JUMPING JACK (4x10-15rep desc=30")	SALTOS VERTICALES (3x10rep desc=30")	SENTADILLA + SALTO VERTICAL (4x10rep desc=1')	FEMORAL CON GOMAS (3x10rep desc=30")	GEMELOS CON GOMAS (3x10rep 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")
				