



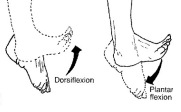
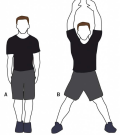

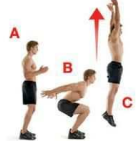


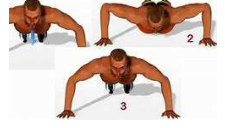



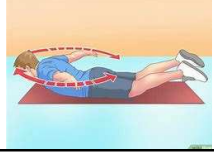


FECHA: 20-4 al 26-4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD	<p>Movilidad + Cardio + Circuitos... Circuitos completos de Movilidad Articular + Hacer 3 rondas de Cardio y en cada ejercicio hacer 50" descansar 10" entre series de: Jumping Jack, Escalador y Sentadillas con Saltos Vertical + Circuito 3. TOTAL: Mov / Cardio / Abd / Lumb</p> <p>Ir mirando que este circuito se repite: Lunes, Miércoles, Viernes y Domingo. Pero, cada día van aumentando las rondas.</p>	<p>Movilidad + Circuitos... Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuito 2 y 3. TOTAL: Mov / Cardio / Abd / Lumb</p> <p>Los que tengan Bici estática... 60' de bici suave. TOTAL: 60min</p>	<p>Los que NO tengan bici estática: Movilidad + Cardio + Circuitos... Circuitos completos de Movilidad Articular + Hacer 4 rondas de Cardio y en cada ejercicio hacer 50" descansar 10" entre series de: Jumping Jack, Escalador y Sentadillas con Saltos Vertical + Circuito 3. TOTAL: Mov / Cardio / Abd / Lumb</p> <p>Los que tengan bici estática: Bici... 15' calentar + 5' (40" fuertes / 20" suaves) + 5' a ritmo medio + 5' suaves + 5' (40" fuertes / 20" suaves) + 5' a ritmo medio + 5' suaves + 5' (40" fuertes / 20" suaves) + 5' a ritmo medio + 5' suaves + 5' (40" fuertes / 20" suaves) + 5' a ritmo medio + 5' suaves. TOTAL: 60min</p>	<p>Movilidad + Circuitos... Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuito 2 y 3. TOTAL: Mov / Cardio / Abd / Lumb</p> <p>Los que tengan Bici estática... 60' de bici suave. TOTAL: 60min</p>	<p>Los que NO tengan bici estática: Movilidad + Cardio + Circuitos... Circuitos completos de Movilidad Articular + Hacer 5 rondas de Cardio y en cada ejercicio hacer 50" descansar 10" entre series de: Jumping Jack, Escalador y Sentadillas con Saltos Vertical + Circuito 3. TOTAL: Mov / Cardio / Abd / Lumb</p> <p>Los que tengan bici estática: Bici... 15' calentar + Hacer 2 bloques de (10' alternando 1' fuerte - 1' suave + 10' a ritmo medio) entre bloques 5' suaves + 10' suaves. TOTAL: 70min</p>	<p>Movilidad + Circuitos... Circuitos completos de Movilidad Articular + Circuito 2 y 3. TOTAL: Mov / Cardio / Abd / Lumb</p> <p>Los que tengan Bici estática... 60' de bici suave. TOTAL: 60min</p>	<p>Los que NO tengan bici estática: Movilidad + Cardio + Circuitos... Circuitos completos de Movilidad Articular + Hacer 6 rondas de Cardio y en cada ejercicio hacer 50" descansar 10" entre series de: Jumping Jack, Escalador y Sentadillas con Saltos Vertical + Circuito 3. TOTAL: Mov / Cardio / Abd / Lumb</p> <p>Los que tengan bici estática: Bici... Entreno largo y suave (entre 90' y 120'). TOTAL: 90-120min</p>

MOVILIDAD ARTICULAR							
CUELLO (3x10rep desc=30")	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")			
							
JUMPING JACK	ESCALADOR	CIRCUITO 1 SENTADILLA + SALTO VERTICAL	PATA COJA (HACERLO CON AMBAS PIERNAS)	SKIPPING			
							
FLEXIONES DE BRAZOS	GLUTEOS	CIRCUITO 2 TRICEPS	GEMELOS	DORSALES			
							
ABDOMINAL 1 (4x10rep desc=30")	ABDOMINAL 2 (4x1' desc=30")	CIRCUITO 3 ABDOMINAL 3 (3x30" de cada lado desc=30")	LUMBARES 1 (3x30" de cada lado desc=30")	LUMBARES 2 (3x1' desc=30")			
