

NIVEL BÁSICO ● ○ ○

ENTRENAMIENTO EN CASA



14 ejercicios | 69 minutos
795 moves | 368 kcal

Calentamiento

01.



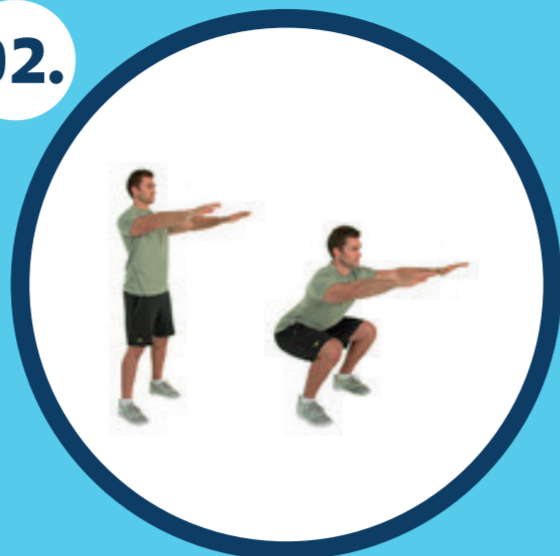
180 seg x 30 seg
180 seg x 30 seg
180 seg x 30 seg

Ejercicio libre - Salto con apertura de brazos y piernas

3 vueltas de: - 15 Jumping jacks - 15 Rotaciones hombros manteniendo una toalla estirada - 15 Pasos adelante y atrás en semi flexión de rodillas - 15 Rotaciones hombros manteniendo una toalla estirada, de manera alterna - 15 Esquiadores

Inicio circuito

02.



12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg

Ejercicio libre - Sentadilla con brazos adelante

Trabajar entre las 10-12 repeticiones por ejercicio, y repetir el circuito de 3 a 4 veces descansando 3 min entre circuitos.

Sentadilla con peso (mochila, bolso ...)

03.

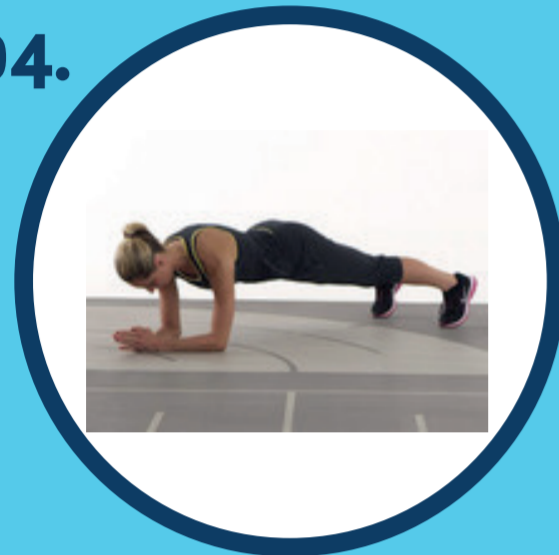


12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg

Omnia - Flexiones en el suelo - de pie

Flexiones en el suelo o apoyado / a en una mesa / silla

04.



30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg

Omnia - Plancha sobre los codos

30s mantenimiento de plancha abdominal

05.



12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg

Ejercicio libre - Sentadilla con una pierna levantada hacia atrás

Sentadilla búlgara, apoyando la pierna contraria a sobre una silla, escalón ... - Lado derecho

06.

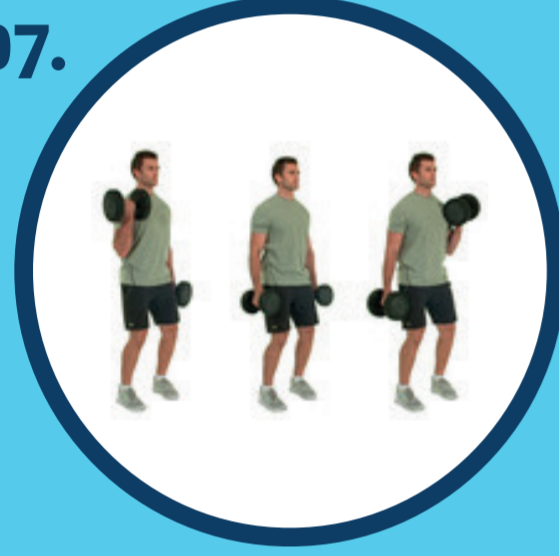


30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg

Omnia - Plancha lateral sobre el codo

Plancha lateral - Lado izquierdo

07.



12 rep x 5 kg x 30 seg
12 rep x 5 kg x 30 seg
12 rep x 5 kg x 30 seg
12 rep x 5 kg x 30 seg

Mancuernas - Flexión alternada de codos con rotación de las muñecas

Flexiones de brazos (con mochilas, bolsos, botellas ...)

08.



12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg
12 rep x 30 seg

Ejercicio libre - Sentadilla con una pierna levantada hacia atrás

Sentadilla búlgara, apoyando la pierna contraria a sobre una silla, escalón ... - Lado izquierdo

09.



30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg
30 seg x 30 seg

Omnia - Plancha lateral sobre el codo

Plancha lateral - Lado derecho

Estiramientos

10.



Serie: 1
Duración: 30 seg
Recuperación: 60 seg

Estiramientos - Flexores de la cadera sobre una rodilla

Estiramientos al final de la sesión, de 30s / lado. Isquiotibiales y psoas iliaco

11.



Serie: 1
Duración: 30 seg
Recuperación: 60 seg

Estiramientos - Glúteos - sentado

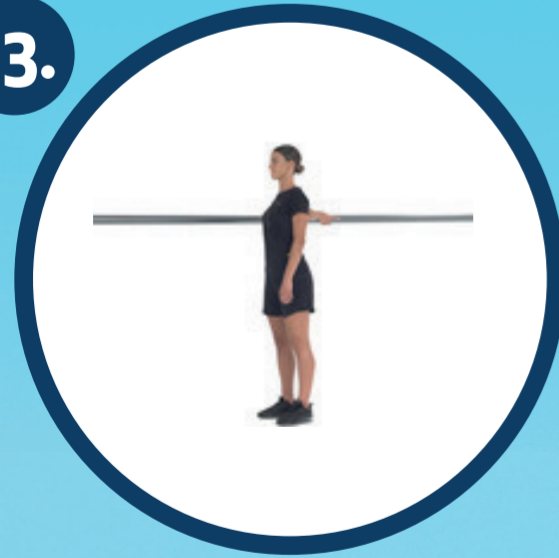
12.



Serie: 1
Duración: 30 seg
Recuperación: 60 seg Serie

Estiramientos - Cuádriceps - de pie

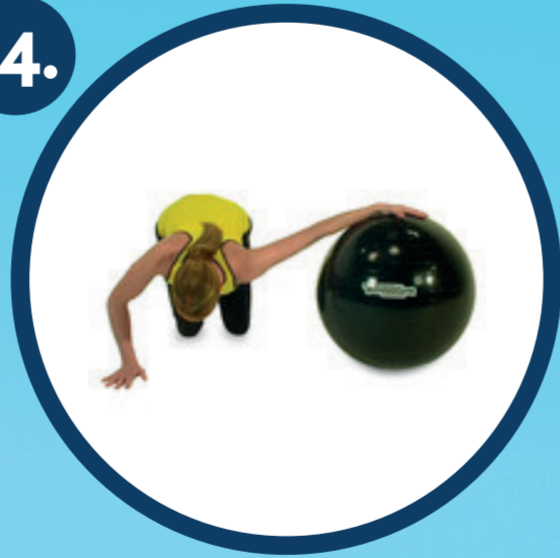
13.



Serie: 1
Duración: 30 seg
Recuperación: 60 seg

Estiramientos - Bíceps

14.



Serie: 1
Duración: 30 seg
Recuperación: 60 seg

Estiramientos - Pectorales - pelota

Estiramiento del pectoral apoyando el brazo al marco de una puerta, mesa ...

www.eurofitness.com

