

NIVEL MEDIO ●●●

# ENTRENAMIENTO EN CASA



14 ejercicios | 50 minutos  
612 moves | 282 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.  30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg

### Ejercicio libre - Sentadilla y salto

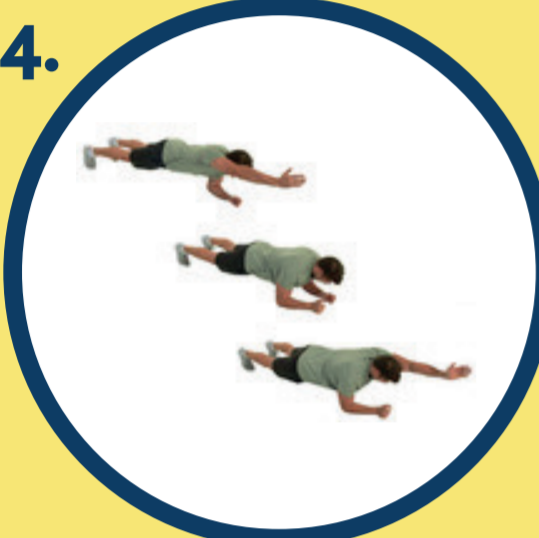
Trabajar durante 30s para ejercicio y descansar 30s entre ejercicios; repetir el circuito de 3 a 4 veces descansando 3min entre circuitos.

Sentadilla + salto

03.  30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg

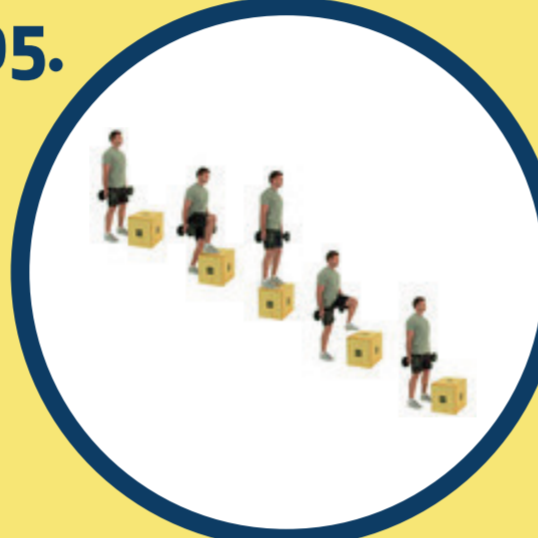
### Mancuernas - Press militar - de pie

Press militar (elevación de peso por sobre la cabeza) con peso

04.  30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg

### Ejercicio libre - Plancha - elevación del brazo

Plancha abdominal estirando brazos de manera alterna

05.  30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg


### Mancuernas - Step up

Subir al escalón / silla de manera alterna (Peso opcional)

06.  30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg  
30 seg x 5 kg x 30 seg


### Mancuernas - Remo - tronco flexionado

Remo con peso en posición de sentadilla

07.  30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg


### Ejercicio libre - Plancha lateral - abducción de la cadera

Plancha lateral elevando pierna - lado derecho

08.  30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg

### Ejercicio libre - Salto - desplantes alternados

Jumping lunges (zancadas alternas en salto)

09.  30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg

### Ejercicio libre - Plancha lateral - abducción de la cadera

Plancha lateral elevando pierna - Lado izquierdo

## 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 - Tríceps

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](http://www.eurofitness.com)

