

Quédate en casa

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL MIRA ANEXO PARA LOS EJERCICIOS

CALIENTA

PARTE 1

40-50-60 SEGUNDOS

40 SEG SENTADILLA
40 SEG LUNGES SALTANDO
40 SEG ESCALADOR
40 SEG ABS CRUNCH TWIST
40 SEG DIPPING
40 SEG APE REACHES

40 SEG SENTADILLA CON SALTO
40 SEG SUPERMAN PUSH UPS
40 SEG ABDOMINALES RODILLAS/PECHO
40 SEG BICEPS CURL CON BOTELLAS

50 SEG SIDE STEP SQUAT
50 SEG HIGH KNEE
50 SEG PLANK OPEN JUMPS
50 SEG ABS 2 SIDE CRUNCH + LEGS UP/DOWN
50 SEG ELEV FRONTAL *
50 SEG BUTT KICKS
50 SEG SURFER
50 SEG FROGGER
50 SEG SIT BYCICLE ABS CRUNCH
50 SEG TRICEPS

60 SEG BACK STEP
60 SEG PLANK JUMPS
60 SEG ELBOW PLANK HOLD
60 SEG SIDE CRUNCH LADO DERECHO
60 SEG SIDE CRUNCH LADO IZQUIERDO
60 SEG CARIOCA
60 SEG DROP DOWN TO SQUAT
60 SEG SIDE PLANK KNEE TUCK LADO DERECHO
60 SEG SIDE PLANK KNEE TUCK LADO IZQUIERDO
60 SEG JUMP FORWARD 180 GRADOS

PARTE II - SALTOS CON CUERDA 10 min
SI NO TIENES CUERDA REALIZA EL GESTO DE SALTAR CON CUERDA
ESTIRAMIENTO

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL MIRA ANEXO PARA LOS EJERCICIOS

CALIENTA

PARTE 1

40-50-60 SEGUNDOS

40 SEG SENTADILLA
40 SEG LUNGES SALTANDO
40 SEG ESCALADOR
40 SEG ABS CRUNCH TWIST
40 SEG DIPPING
40 SEG APE REACHES

40 SEG SENTADILLA CON SALTO
40 SEG SUPERMAN PUSH UPS
40 SEG ABDOMINALES RODILLAS/PECHO
40 SEG BICEPS CURL CON BOTELLAS

50 SEG SIDE STEP SQUAT
50 SEG HIGH KNEE
50 SEG PLANK OPEN JUMPS
50 SEG ABS 2 SIDE CRUNCH + LEGS UP/DOWN
50 SEG ELEV FRONTAL *
50 SEG BUTT KICKS
50 SEG SURFER
50 SEG FROGGER
50 SEG SIT BYCICLE ABS CRUNCH
50 SEG TRICEPS

60 SEG BACK STEP
60 SEG PLANK JUMPS
60 SEG ELBOW PLANK HOLD
60 SEG SIDE CRUNCH LADO DERECHO
60 SEG SIDE CRUNCH LADO IZQUIERDO
60 SEG CARIOCA
60 SEG DROP DOWN TO SQUAT
60 SEG SIDE PLANK KNEE TUCK LADO DERECHO
60 SEG SIDE PLANK KNEE TUCK LADO IZQUIERDO
60 SEG JUMP FORWARD 180 GRADOS

PARTE II - SALTOS CON CUERDA 10 min
SI NO TIENES CUERDA REALIZA EL GESTO DE SALTAR CON CUERDA
ESTIRAMIENTO

60 SEGUNDOS



BACK STEP

PLANK JUMPS



ELBOW PLANK HOLD

SIDE CRUNCH LADO DERECHO



IDEM ANTERIOR LADO IZQUIERDO

CARIOCA



DROP DOWN TO SQUAT

SIDE PLANK KNEE TUCK LADO DERECHO

IDEM ANTER. LADO IZQUIERDO



JUMP FORWARD 180 GRADOS



ANEXO EJERCICIOS

40 SEGUNDOS

SENTADILLA



LUNGES SALTANDO



ESCALADOR



ABS CRUNCH TWIST



DIPPING



APE REACHES



SENTADILLA CON SALTO



SUPERMAN PUSH UPS



RODILLAS/PECH



BICEPS CURL CON BOTELLAS



50 SEGUNDOS

SIDE STEP SQUAT



HIGH KNEE



PLANK OPEN JUMPS



ABS 2 SIDE CRUNCH + LEGS UP/DOWN



ELEV FRONTAL



BUTT KICKS



SURFER



FROGGER



SIT BYCICLE ABS CRUNCH



TRICEPS



Concejalía
de Deportes

