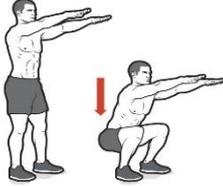
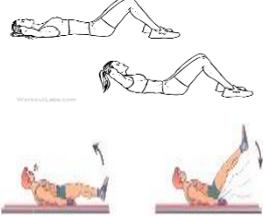
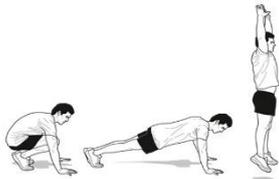
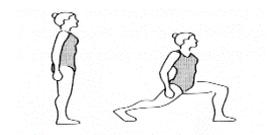
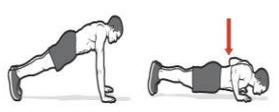


**Entrenamiento nivel 1:** Combinación de 5 ejercicios con un **descanso entre ellos de 20 segundos. 5 rondas con un descanso entre estas de 1 min** (Posibilidad de ampliación a 1 min 30"). Queda abierta la posibilidad de realizar una sexta ronda para l@s más valientes, pero disminuyendo el tiempo de descanso entre ejercicios a **10"**. **¿PREPARADOS? ¡A TOPE!**

EJERCICIO	TIEMP-REP	EXPLICACIÓN	GRÁFICO
<b>Calentamiento</b>	4 min	Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros, cuello)	
<b>Ej. 1: Jumping Jacks</b>	16 Repeticiones	Partiendo de una posición erguida, brazos a los lados del cuerpo y pies casi juntos, apertura simultánea de brazos y piernas con salto.	
<b>Ej. 2: Sentadillas</b>	10-12 Rep.	Partiendo de una posición erguida, brazos hacia adelante a la altura del pecho y bajada controlando el movimiento, espalda recta y rodillas sin sobrepasar aprox la puntera de los pies.	
<b>Ej. 3: Flexiones</b>	Mínimo 4 Máximo 12	Posición de partida con manos y punteras de los pies apoyados en el suelo y espalda recta. Subir y bajar en bloque mediante flexión de brazo. <b>Variante +Fácil:</b> Rodillas apoyadas y no punteras.	
<b>Ej. 4: ABS (Crunch y elevación de piernas)</b>	10 Rep+10 Rep.	<b>Parte 1:</b> Mirando hacia arriba, espalda apoyada por completo en el suelo y piernas semiflexionadas, elevar la parte superior de tronco hasta donde se pueda y controlar la bajada. <b>Parte 2:</b> misma posición de partida, subir y bajar ambas piernas a la vez.	
<b>Ej. 5: Lumbares</b>	10 Rep.	Posición de partida mirando hacia abajo con el tronco apoyado por completo y brazos extendidos hacia adelante. Elevación de piernas y brazos de forma simultánea.	

**Entrenamiento nivel 2:** Combinación de 5 ejercicios con un **descanso entre ellos de 15 segundos. 5 rondas con un descanso entre estas de 1 min** (Posibilidad de ampliación a 1min 30"). Queda abierta la posibilidad de realizar una sexta ronda para l@s más valientes, pero disminuyendo el tiempo de descanso entre ejercicios a **10"**. **¿PREPARADOS? ¡A TOPE!**

EJERCICIO	TIEMP-REPE	EXPLICACIÓN	GRÁFICO
<b>Calentamiento</b>	3 min+2x10 seg	Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros, cuello) + carrera en el sitio elevando rodillas y talones contra los glúteos (10 seg de cada uno).	
<b>Ej. 1: Burpees</b>	10 repeticiones	Partiendo de una posición erguida, brazos a los lados del cuerpo y pies a la anchura de los hombros, bajar a cuclillas, llevar piernas hacia atrás, hacer una flexión y al subir dar un salto. Así sucesivamente. Posibilidad de hacer la flexión en rodillas.	
<b>Ej. 2: Zancada alterna</b>	16 Rep. (8 veces con cada pierna)	Partiendo de una posición erguida con brazos a los lados, dar un paso amplio hacia adelante, flexionar rodilla y volver a la posición de partida para realizarlo con la otra pierna.	
<b>Ej. 3: Flexiones</b>	Mínimo 6 Máximo 14	Posición de partida con manos y punteras de los pies apoyados en el suelo y espalda recta. Subir y bajar en bloque mediante flexión de brazos. <b>Variante +Fácil:</b> Rodillas apoyadas y no punteras.	
<b>Ej. 4: Elevación lateral de hombro</b>	10 Rep.	Posición de partida con brazos a los lados del cuerpo y pies a la anchura de los hombros. Con un peso en cada mano (libro, botella de agua, etc.), elevación del brazo sin superar la línea del hombro y brazo recto en todo momento.	
<b>Ej. 5: ABS (Planchas)</b>	2 series de 15 seg Desc: 4 seg entre series	Posición con codos y antebrazos apoyados en el suelo y cabeza, cuello, espalda, glúteo y piernas alineados. Los pies apoyados sobre las punteras y aguantar en esa posición.	

Sugerencias y variantes:

- ✓ El tiempo de los entrenamientos es de 15-20 min. Ambos se pueden juntar y el tiempo de realización sería de unos 50 min aprox.
- ✓ Todos los ejercicios están sometidos a sufrir cambios y modificaciones según las necesidades y posibilidades de la persona, por ejemplo, si se tienen lesiones o dolores de rodillas, realizar media sentadilla sin bajar hasta abajo.
- ✓ Si se dispone de gomas elásticas, se pueden hacer diferentes adaptaciones a ejercicios, por ejemplo, en el entrenamiento de nivel 2 en el ejercicio de elevaciones laterales de hombro. Para ello, se pisaría la goma con el pie del lado que se haga el ejercicio y se mantendrá la tensión tanto en abducción como en aducción.
- ✓ En el entrenamiento de nivel 2, en el ejercicio de zancadas alternas hacia adelante, se podría modificar y se pasaría a realizarlas de forma lateral.
- ✓ En el entrenamiento de nivel 2, las planchas abdominales pueden realizarse elevando las piernas de forma alternativa para tener siempre el apoyo de una.

Materiales:

- ✓ Ropa y calzado deportivo.
- ✓ Habitación amplia y ventilada, terraza o patio.
- ✓ Botella de agua.
- ✓ Toalla.
- ✓ Gomas, apoyos, deslizadores, esterillas, etc (OPCIONAL)
- ✓ Música (OPCIONAL)
- ✓ Muchas ganas.

Beneficios:

- ✓ Mejora del sistema inmunológico.
- ✓ Endorfinas por las nubes.
- ✓ Mejora del estado anímico (físico y mental)

**#QuédateEnCasa****#EntrenaTusDefensas**

Jesús Romo Jarén.