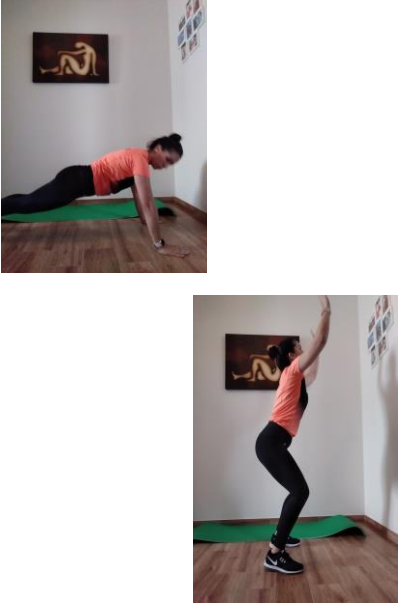




ENTRENO FUNCIONAL 30'

EJERCICIO	METODOLOGÍA	MATERIAL	EJECUCIÓN	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Burpees</p> <p>(3 Series de 12 repeticiones)</p> <p>Descanso 12" entre series)</p>	<p>-Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.</p>	<p align="center">X</p>	<p>-Partiendo de la posición vertical, bajamos al suelo apoyando las manos completamente; llevar los dos pies a la vez de un salto hacia atrás hasta colocarnos en posición horizontal; hacer un fondo (flexión) llegando a tocar el suelo con el pecho; volver a la posición horizontal y finalizar en salto con brazos estirados arriba</p>	
<p>Mountain Climbers (Escalador)</p> <p>(3 series por 1 minuto cada uno)</p> <p>Descanso: 30 segundos entre series</p>	<p>-Centrar especial atención a la firmeza del abdomen.</p> <p>-Evitamos hacer movimientos bruscos y con excesivos rebotes.</p> <p>-Aperturas de brazos a ancho de hombros.</p>	<p align="center">X</p>	<p>-Comenzamos desde una posición en plancha con los brazos estirados soportando todo el peso en ellos y en las piernas.</p> <p>-Flexionamos alternadamente las rodillas llevándolas hacia el pecho</p> <p>-Invertir varias veces las posiciones de las piernas</p>	
<p>Saltos de Tijeras</p> <p>(3 series de 1 minuto)</p> <p>Descanso: 10"</p>	<p>-Al abrir piernas han de estar los brazos hacia arriba y cuando cierres han de estar posicionados a la altura de tu pelvis.</p>	<p align="center">X</p>	<p>-Póngase derecho con los pies juntos y las manos a los costados.</p> <p>-Levante los brazos rápidamente por encima de la cabeza mientras salta separando los pies. Inmediatamente invierta el movimiento y salte a la posición inicial.</p>	

<p>Elevación Rodilla al Pecho con Pierna Contraria en escalón</p> <p>-Primero trabajamos una pierna y luego la otra (20 repeticiones con cada pierna en 3 series).</p> <p>-Descanso: 20"</p>	<p>-Mantener el equilibrio.</p> <p>-La pierna que está en el escalón ha de flexionar mientras que la otra baja y, por el contrario ha de estirarse cuando la contraria sube al pecho</p> <p>-Mantén espalda activa y firme.</p>	<p>-Escaleras de casa</p>	<p>-Nos posicionamos en el último escalón de la escalera y subimos la pierna derecha en el primer escalón.</p> <p>-A la misma vez que hacemos fuerza en la pierna derecha estirándola, subimos la rodilla contraria al pecho.</p> <p>-Realiza primero una pierna hasta completas las 20 rep.</p>	
<p>Fondos Tríceps</p> <p>(3 series de 15 repeticiones)</p> <p>-Descanso: 4"</p>	<p>- Si sientes molestias en las muñecas, puedes girar ligeramente las manos hacia dentro. Sin embargo, tus brazos tienen que permanecer paralelos durante todo el ejercicio. Los codos permanecen muy cerca</p> <p>-Según la colocación de las piernas hay una dificultad u otra (a más estiradas mayor dificultad).</p>	<p>-Sofá</p>	<p>-Pon tus manos en el borde del sofá, de modo que tus dedos apunten hacia tu espalda.</p> <p>-Comienza con los brazos totalmente extendidos y mirando hacia adelante. Los hombros deben permanecer inmóviles durante todo el ejercicio.</p> <p>-Flexiona codos hasta bajar los glúteos al suelo y, llegado a ese punto, vuévelos a estirar hasta quedar en la posición inicial.</p>	
<p>Flexiones en Sofá</p>	<p>-Los puntos de apoyo principales son los pies y las manos. Ambos deben colocarse en una posición separada entre sí, dejando un espacio algo mayor entre las manos y con los dedos dispuestos hacia el frente.</p>	<p>-Sofá</p>	<p>-Apoyamos las manos en el borde del sofá manteniendo el tronco recto y alineado con las piernas.</p> <p>-Desde esa posición principal, realizamos una flexión hasta tocamos el sofá con nuestro pecho y volver a la posición inicial.</p>	