

GAP 30'

EJERCICIO	METODOLOGÍA	MATERIAL	EJECUCIÓN	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>-Sentadillas (3 series de 20 repeticiones)</p>	<p>-Debemos escoger una silla o un soporte de similares características.</p> <p>-La colocamos justo detrás de nosotros.</p> <p>-En función de la altura que posea la misma, la dificultad será diferente (cuanto más alta más fácil).</p>	<p>1 Silla</p>	<p>-Deberemos colocarnos de la misma manera que si fuéramos a sentarnos normal. Mantendremos el torso apretado, y la espalda recta, y deberemos bajar hasta tocar con el glúteo la silla. Una vez llegado a dicho punto, realizaremos un parón y subiremos nuevamente a la posición inicial.</p>	
<p>-Sentadillas Sumo (3 series de 20 repeticiones) Descanso: 20"</p>	<p>-Situaremos los pies alejados entre sí; algo más alejados que nuestro ancho biacromial (el ancho de nuestros hombros).</p> <p>-Pies abiertos formando un ángulo de 45º con respecto a nuestro torso, pero al igual que en cualquier otro tipo de sentadilla, el resto de la pierna seguirá el sentido del pie para evitar que la rodilla colapse hacia adentro (valgo) o hacia afuera (varo).</p>	<p>1 Botella</p>	<p>-Nos colocaremos de pie, con las piernas separadas más allá del ancho de los hombros y las puntas de los pies mirando hacia afuera. Descenderemos al tiempo que intentamos de mantener el abdomen apretado. Sin inclinar el torso ni curvar la espalda, bajaremos el cuerpo mediante la flexión de las piernas, descenderemos hasta que las rodillas queden paralelas y volviendo a la posición inicial.</p> <p>-Colocamos la botella al centro de modo que los brazos queden totalmente estirados.</p>	
<p>-Plancha Isométrica (3 planchas de 1 minuto) Descanso: 20"</p>	<p>-Especial atención a zona lumbar (que no se arquee).</p> <p>-Codos alineados con los hombros, justo debajo de ellos.</p> <p>-Mirada al suelo para mantener alineada la zona cervical.</p>	<p>1 esterilla</p>	<p>-Coloca tu cuerpo en la esterilla de cúbito prono formando una línea.</p> <p>-Realiza un empuje desde los pies, activa los cuádriceps, contrae voluntariamente la musculatura abdominal y los glúteos, y empuja fuerte con los brazos contra el suelo.</p>	

<p>-Giro Ruso</p> <p>(3 series de 15 repeticiones)</p> <p>Descanso: 15''</p>	<p>-Separar codos de la cintura</p> <p>-Llevar el cojín u objeto que utilizemos hacia el suelo</p>	<p>1 Cojín</p>	<p>1. Siéntate en el suelo con las rodillas y las caderas flexionadas a 90 grados con los pies en el suelo y sostén un cojín con los brazos completamente extendidos frente al pecho.</p> <p>2. Reclínate hacia atrás de manera que el tronco esté a un ángulo de 45 grados, levanta los pies del suelo y usa los abdominales para girarlo lo máximo posible en una dirección y en la opuesta.</p>	
<p>-Abdomen Bajo</p>	<p>-Apretaremos el trasero y utilizaremos nuestras caderas para empujar las piernas directamente hacia arriba.</p> <p>-Nos mantendremos en la parte superior de 0,5 segundos, bajaremos lentamente y dejaremos que el glúteo toque brevemente el banco o el suelo.</p>	<p>1 Esterilla</p>	<p>-Desde tumbados en la esterilla colocaremos las manos debajo de nuestras orejas y, apretando bien la zona abdominal, levantaremos las piernas hasta que estén 100% en vertical. Nuestro cuerpo debe formar un ángulo de 90°. Esa es la posición inicial.</p> <p>- Repetiremos inmediatamente el movimiento.</p>	
<p>-Elevación Pelvis</p> <p>(3 series de 15 repeticiones)</p>	<p>-Cuando tu pelvis vaya bajando no toques el suelo con el glúteo, sube antes de llegar al suelo.</p> <p>-Contrae al glúteo al subir y relaja al bajar</p>	<p>1 Esterilla</p>	<p>Acuéstate boca arriba en una colchoneta y apoya las plantas de los pies en el suelo, flexionando las rodillas. Los brazos a los laterales del cuerpo.</p> <p>Eleva la pelvis hacia el techo, ejerciendo presión con los glúteos o muslos. La espalda debe quedar en diagonal al suelo.</p> <p>Mantén la postura durante unos segundos y vuelve a la postura inicial, sin llegar a tocar la colchoneta con los glúteos.</p>	

--	--	--	--	--