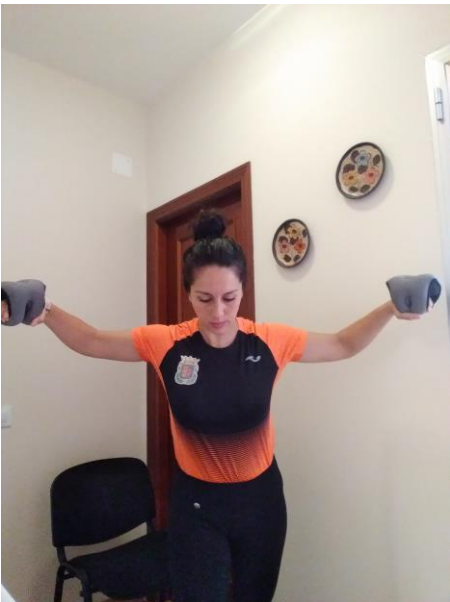

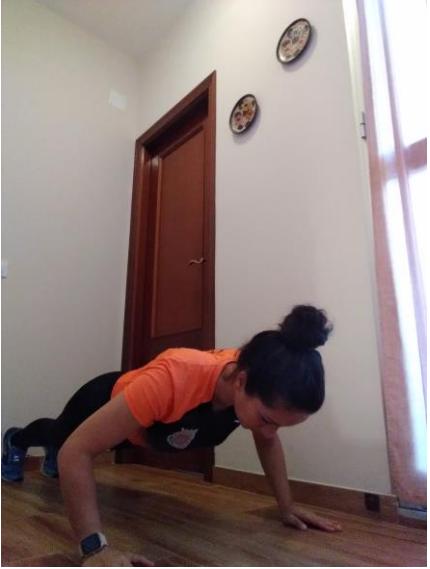
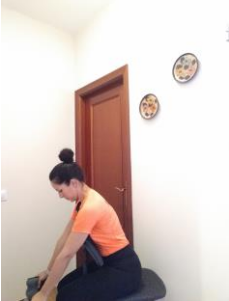
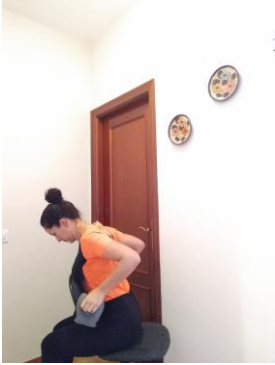
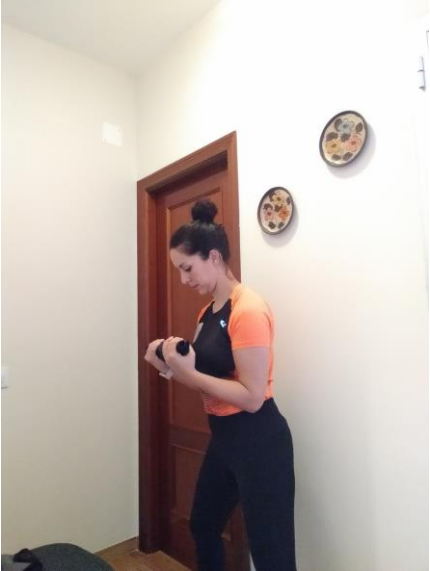


ENTRENO TREN SUPERIOR

EJERCICIO	METODOLOGÍA	MATERIAL	EJECUCIÓN	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Elevaciones Laterales</p> <p>(3 series de 15 rep)</p> <p>Descanso: 10"</p>	<p>-No subir por encima de la cabeza</p> <p>-No estirar el brazo completamente</p> <p>-No usar demasiado peso</p>	<p>-2 Botes (o mancuernas)</p>	<p>-Debemos colocarnos de pie, con las piernas ligeramente flexionadas y separadas al ancho de cadera. La espalda debe permanecer recta y en cada mano debemos sujetar una mancuerna o bote, mientras los brazos permanecen a los lados del cuerpo levemente flexionados.</p> <p>-Tomando aire elevamos las mancuernas hasta que los brazos queden alineados con los hombros y desde allí bajamos lentamente mientras exhalamos.</p>	
<p>Elevaciones frontales</p> <p>(3 series de 15 rep)</p> <p>Descanso: 10"</p>	<p>-Codos ligeramente flexionados</p> <p>-Eleva a altura de tus ojos</p> <p>-Movilizar el tronco al elevar el brazo</p>	<p>-2 Botes (o mancuernas)</p>	<p>-Debemos colocarnos de pie, con los pies ligeramente separados.</p> <p>-Mancuernas o botes con las manos en pronación (hacia abajo).</p> <p>-Las mancuernas deben apoyarse junto a las manos sobre los muslos.</p> <p>-Inspiramos y comenzamos a contraer los músculos para elevar un brazo hacia adelante mientras espiramos el aire. Llegados a la altura de tu mirada, bajamos a la misma vez que expulsamos el aire (Luego el otro, alternando).</p>	

<p>Flexiones</p> <p>(3 series al fallo)</p> <p>Descanso 30"</p>	<p>- En ningún momento debemos levantar la pelvis o la cintura para realizar la flexión.</p> <p>-El cuerpo debe movilizarse simplemente por flexionar y extender los brazos y desde la cabeza a los pies.</p> <p>-El cuerpo debe formar una línea recta.</p>	<p>X</p>	<p>-Debemos colocarnos en el suelo boca hacia abajo.</p> <p>-Apoyamos las manos en el suelo, justo por debajo de los hombros y separadas de este ancho.</p> <p>-Los pies levemente separados y despegamos el torso del suelo impulsándonos con los brazos y el pecho.</p> <p>-Inspiramos y bajamos el torso hasta que éste se sitúe cerca del suelo, evitando curvar mucho la zona lumbar de la espalda. Exhalamos y regresamos lentamente a la posición previa en donde los brazos quedan extendidos.</p>	
<p>Remo vertical</p> <p>(3 series de 15 rep)</p> <p>Descanso: 10"</p>	<p>-Mantener espalda recta en toda la ejecución del movimiento.</p> <p>-Al retroceder haciendo la flexión, cerrar escápulas a la misma vez que sacamos un poco de pecho.</p> <p>-No bajar los brazos hasta no terminar la serie completa de 15 rep.</p>	<p>-1 Silla</p> <p>-2 botes (mancuernas)</p>	<p>-Nos colocamos sentados de forma que, en la espaldera de la silla, quede apoyado nuestro pecho.</p> <p>-Cogemos ambos botes (o mancuernas) cada uno con una mano.</p> <p>-Extendemos ambos brazos y retrocedemos flexionando codos hasta tocar nuestro cuerpo con los objetos.</p>	 

<p>Curl de Bíceps</p> <p>(3 series de 15 rep)</p> <p>Descanso: 10''</p>	<p>-En ambas bolsas podemos colocar dentro botellas, paquetes de legumbres o algún otro objeto o material para adaptar el peso a nuestra capacidad de entreno.</p> <p>-Colocar esas bolsas en ambos extremos del palo, regulados en la misma distancia de los bordes.</p>	<p>-Palo de escoba</p> <p>-2 bolsas llenas con peso dentro.</p>	<p>-Comenzamos de pie, con la espalda recta, rodillas ligeramente flexionadas y pies separados del ancho de los hombros.</p> <p>-Cogeremos el palo con las manos de manera que las palmas miren hacia arriba, es decir (supinación). Las manos deben estar separadas en la barra un poco más allá de la anchura de los hombros.</p> <p>-Desde esta posición, sin movilizar el tronco y manteniendo los codos a los lados del cuerpo, debemos inspirar y flexionar los codos mientras acercamos la barra al pecho. Espiramos al final del movimiento y descendemos lentamente la barra hasta la posición inicial.</p>	
<p>Tríceps</p> <p>(3 series de 15 rep)</p> <p>Descanso: 10''</p>	<p>-La parte superior de tus brazos debe permanecer firme durante todo el movimiento (solo debes mover el codo flexionando y extendiendo)</p> <p>-Controla el movimiento (no dejes caer la mancuerna o bote rápidamente).</p>	<p>-1 botes (mancuernas)</p>	<p>-Ponte de pie y sujeta una mancuerna con ambas manos, detrás de tu cabeza, con los codos de los brazos apuntando hacia arriba en forma recta.</p> <p>-Eleva la mancuerna hacia arriba mediante la extensión de tus codos y luego de una breve pausa bájala lentamente.</p>	