

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

**Objetivo:** Entrenamiento en casa

**Frecuencia:** 2 por semana

**Período del programa:** En forma desde casa

## PLANTEAMIENTO SEMANAL

L	M	X	J	V	S	D
X		X		X		



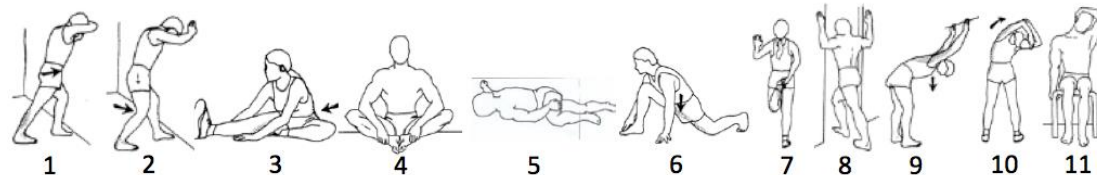
**LA BLANCA**  
SPORTS CLUB

## CALENTAMIENTO

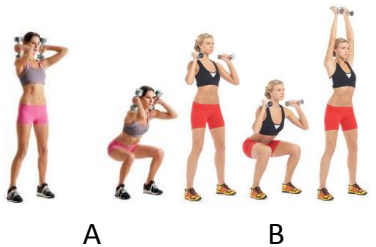
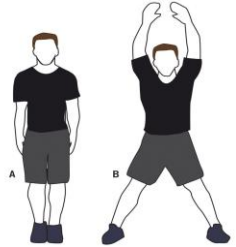








FASE		T (m)	DESARROLLO								
GENERAL	MOVILIDAD ARTICULAR	2'	Opción 1. Movilidad simple de todas las articulaciones en diferentes planos								
	ACTIVACIÓN	5-7'	3 Minutos W: 5 @5	20 segundos W: 6 @7	40 segundos W: 6 @3	20 segundos W: 6 @7	40 segundos W: 6 @3	20 segundos W: 6 @8	40 segundos W: 6 @3		
	ESTABILIDAD – ADM <a href="#">Pincha aquí para ejemplo</a>	5'	3X10 Movilidad de columna, cadera y hombros Movimientos balísticos e intensos 			2X10 BIRD DOG 		3X8" PLANCHA 		4X8" PLANCHA LATERAL 	
ESPECÍFICO		6'	2X10(20)/30" Circuito/1'		1. Sentadillas (posibilidad gomas)		2. Remo gomas		3. Press horizontal con gomas		4. Dead Bug (4X5")

## VUELTA A LA CALMA

15-30 segundos cada uno



## CIRCUITO GUIADO – 3 VUELTAS CON DESCANOS DE 1' ENTRE VUELTA Y VUELTA

1		2		3		4		5	
SENTADILLA / THRUSTER		JUMP JACK		PLANCHA		ELEVACIONES LATERALES		HIP THRUST	
									
E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''
6		7		8		9		10	
SUELO QUEMA		FLEXIONES		SENTADILLA 1 PIERNA		DEAD BUG		ZANCADA	
									
E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''

### OBSERVACIONES

- **La técnica** de las imágenes no refleja la ejecución perfecta, es orientativa
- Se recomienda realizarlo con **carga** parejas a las realizas en los enteramientos guiados
- **E Ejercicio D Descanso**, prestar atención a los tiempos ya que unas tablas irán por tiempos, otras por repeticiones o por vueltas.



**LA BLANCA**  
SPORTS CLUB