

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

**Objetivo:** Entrenamiento en casa

**Frecuencia:** 3 por semana

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

## PLANTEAMIENTO SEMANAL

L	M	X	J	V	S	D
	X		X		X	



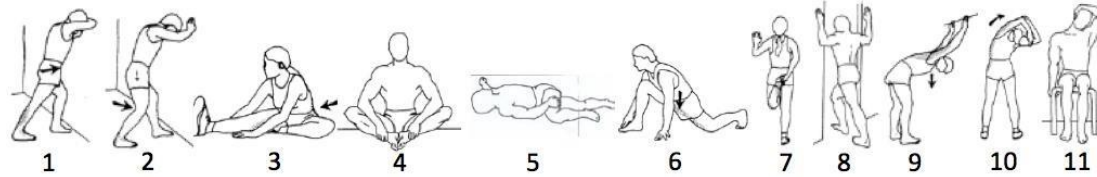
LA BLANCA  
SPORTS CLUB

## CALENTAMIENTO

FASE		T (m)	DESARROLLO						
GENERAL	MOVILIDAD ARTICULAR	2'	Opción 1. Movilidad simple de todas las articulaciones en diferentes planos						
	ACTIVACIÓN	5-7'	-	40 segundos	20 segundos	40 segundos	20 segundos	40 segundos	20 segundos
			-	RODILLAS ARRIBA LENTO	RODILLAS ARRIBA RAPIDO	RODILLAS ARRIBA LENTO	RODILLAS ARRIBA RAPIDO	RODILLAS ARRIBA LENTO	RODILLAS ARRIBA RAPIDO
	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	2X8 DEAD BUG	
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 ESTRELLA – 2 VUELTAS A CADA BLOQUE DE 5 EJERCICIOS. ENTRE EJERCICIO Y EJERCICIO REALIZAMOS LA PARTE CENTRAL DE LA ESTRELLA (estrella 1 Burpee y estrella 2 suelo quema)**

1	THRUSTER	2	REMO RENEGADO	3	FLEXIONES	4	SENTADILLA BULGARA	5	SKATER SQUAT		
E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''	D	15''
1	PRESS Z	2	ESCALERAS/PASILLO Carrera	3	SENTADILLA SUMO + PATADA	4	CAT CAMEL	5	HIP THRUST Unipodal		
E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''	D	15''

## 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.
- **Después de hacer cada ejercicio y realizar el descanso siempre realizaremos el ejercicio aquí marcado con el mismo tiempo de trabajo 50'' y el mismo de descanso 15''**
- **E del bloque 1 Burpee**
- **E del bloque 2 suelo quema muy intenso**
- **Ejemplo sentadilla E 50'' D 15'' y luego 50'' Burpee con 15'' y ahora a por el ejercicio 2 E 50'' D15'' y repetimos con el Burpee**



**LA BLANCA**  
**SPORTS CLUB**

### CUADRO EXPLICATIVO DEL BLOQUE 1

DESPUES DE REALIZAR CADA UNO DE LOS EJERCICIOS DE LOS EXTREMOS DE LA ESTRELLA OBLIGATORIAMENTE DEBEMOS PASAR POR LA ZONA CENTRAL Y REALIZAR EL EJERCICIO QUE MARCA EN LAS OBSERVACIONES.



LA BLANCA  
SPORTS CLUB

1. THRUSTER

2. REMO  
RENEGADO

3. FLEXIONES

4. SENTADILLA BULGARA

5. SKATER SQUAT

BURPEE