

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		



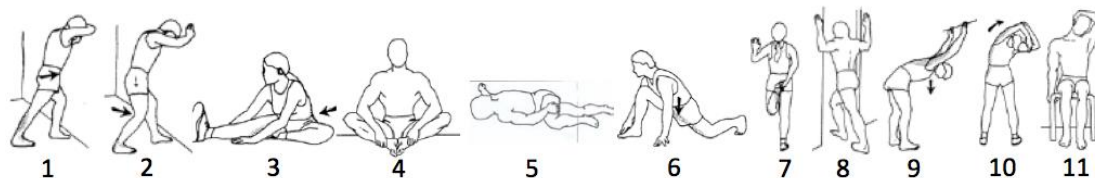
LA BLANCA
SPORTS CLUB

CALENTAMIENTO







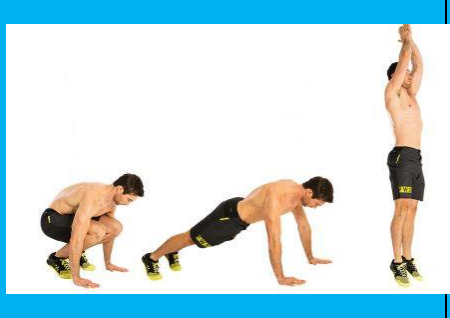


FASE		T (m)	DESARROLLO							
GENERAL	MOVILIDAD ARTICULAR	2'	Opción 1. Movilidad simple de todas las articulaciones en diferentes planos							
	ACTIVACIÓN	5-7'	30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos	30 segundos	
	ESTABILIDAD – ADM	5'	Desplazamiento por el espacio			Abro y cierro brazos, mientras me muevo	Un brazo arriba y otro abajo	Levanto rodillas	Talones al glúteo	Lateralmente a un lado y al otro
			3X10 Movilidad de columna, cadera y hombros Movimientos balísticos e intensos				30 repeticiones - SENTADILLA	30 repeticiones – JUMPING LUNGES	30 repeticiones - DEAD BUG	3 vueltas - ESCALERAS

VUELTA A LA CALMA

15-30 segundos cada uno



CIRCUITO TRISERIE – 2 VUELTAS A CADA BLOQUE DE 3 EJERCICIOS

1	SQUAT JUMP	2	MOUNTAIN CLIMBERS	3	TRICEPS	4	PESO MUERTO 1 PIERNA	5	THRUSTER		
											
E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''	D	15''
6	FLEXIONES	7	BURPEE	8	DEAD BUG	9	ZANCADA ATRAS	-	-		
											
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.
- **Para realizar la presente tabla vamos a prestar atención a los colores, primero vamos a realizar los tres primeros ejercicios, que están dispuestos en un color y le vamos a dar dos vueltas. Este proceso lo vamos a repetir con el resto de triserias.**



LA BLANCA
SPORTS CLUB