

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	



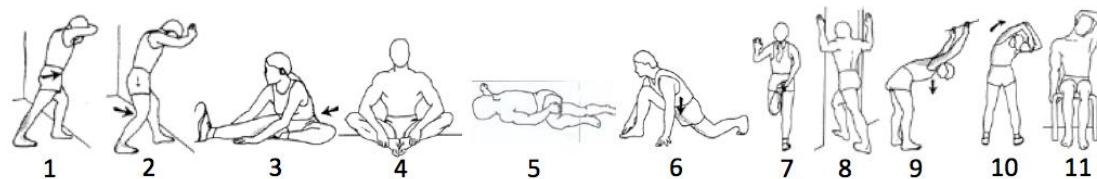
LA BLANCA
SPORTS CLUB

CALENTAMIENTO




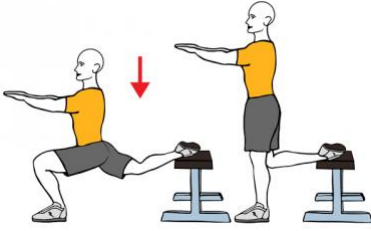

FASE		T (m)	DESARROLLO						
GENERAL	MOVILIDAD ARTICULAR	2'	Opción 1. Movilidad simple de todas las articulaciones en diferentes planos						
	ACTIVACIÓN	5-7'	30 segundos Desplazamiento por el espacio	30 segundos Abro y cierro brazos, mientras me muevo	30 segundos Un brazo arriba y otro abajo	30 segundos Levanto rodillas	30 segundos Talones al glúteo	30 segundos Latera a un lado y al otro	30 segundos Sentadilla
	ESTABILIDAD – ADM Pincha aquí para ejemplo	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 LA PIRAMIDE DE EJERCICIOS

1	THRUSTER	2	RODILLAS ARRIBA	3	FLEXIONES	4	SENTADILLA BULGARA	5	BURPEE
 <p style="text-align: center;">A B</p>									

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''**
- **Debemos realizar una subida y bajada progresiva de las repeticiones de los ejercicios seleccionados, según veamos nuestra capacidades realizaremos un ejercicio u otro, a elección del usuario.**



LA BLANCA
SPORTS CLUB

CUADRO EXPLICATIVO DEL BLOQUE

DESPUES DE REALIZAR CADA PASAMOS AL SIGUIENTE Y VAMOS SUBIENDO GRADUALMENTE EL N DE REPETICIONES, ASI REALIZANDO LA SUBIDA Y A CONTINUACION LA BAJADA.

2 VUELTAS



LA BLANCA
SPORTS CLUB

