

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	



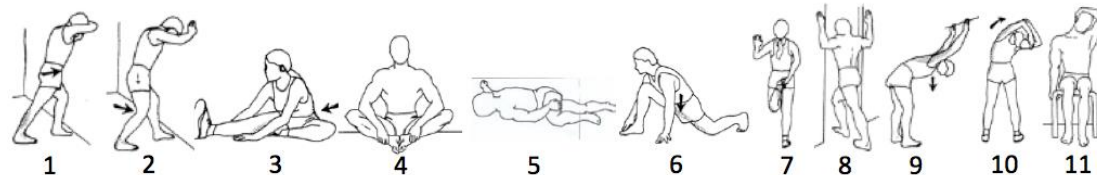
LA BLANCA
SPORTS CLUB

CALENTAMIENTO




FASE		T (m)	DESARROLLO								
GENERAL	MOVILIDAD ARTICULAR	2'	Opción 1. Movilidad simple de todas las articulaciones en diferentes planos								
	ACTIVACIÓN	30''	MOVILIDAD DE TOBILLO	MOVILIDAD DE RODILLA	MOVILIDAD DE CADERA	MOVILIDAD DE HOMBROS	MOVILIDAD DE CODOS	MOVILIDAD DE MUÑECAS	MOVILIDAD DE CUELLO		
	ESTABILIDAD – ADM	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 – 2 VUELTAS A CADA BLOQUE DE 5 EJERCICIOS.

CIRCUITO – 2 VUELTAS A CADA BLOQUE DE 5 EJERCICIOS.																			
1	JUMPING SQUAT			2	PLANCHA LATERAL			3	JUMPING JACK			4	THURSTER			5	HAMSTRING CURL		
																			
E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	E	50''	D	15''
6	MOUNTAIN CLIMBER			7	REMO			8	PESO MUERTO			9	ESCALERAS			10	TRICEPS		
																			
E	50''	D	15''	E	50''	D	15''	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''**



LA BLANCA
SPORTS CLUB