

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

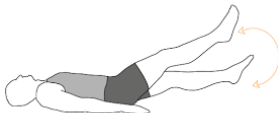
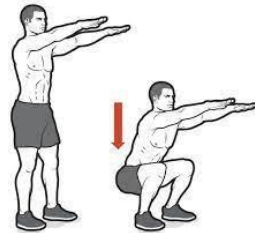
CALENTAMIENTO

1. Ejercicios de movilidad: Estos ejercicios se realizan de forma dinámica, 10 repeticiones cada ejercicio

	Meto la mano y la llevo a la vertical 	De un lado hacia el otro pasando por el medio apoyando las plantas en el suelo 
Perro boca abajo y toco pie contrario 	Perro boca abajo a plancha 	Subir a la vertical con el brazo estirado 

2. Activación de glúteo y abdomen: Realizas 10 repeticiones de cada ejercicio y lo repites **2 veces**.
Un día haces 5 ejercicios de estos, otro día haces otros.

Puente de glúteo 1 pierna con goma en las rodillas. 	Zancada hacia atrás 	Hacia un lado y hacia el otro. Puedes coger algo de peso con las manos 
Plancha frontal sobre 1 pie 	Plancha lateral subir con pierna en abducción 	Dead Bug: Estirar pierna y brazo contrario 
Plancha frontal tocando el hombro contrario	Cruzar piernas por delante	Subir y bajar piernas estiradas (ponte manos en culito)

		
Pasos hacia delante con la goma	Pasos laterales	20 sentadillas+ 10 con salto
		
Plancha lateral	Plancha lateral con torsión	Crunch laterales
		

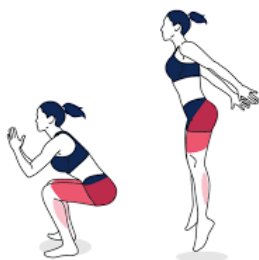
ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Los ejercicios los realizas a **modo circuito**, es decir, realizas todos los ejercicios seguidos y cuando acabes el circuito lo vuelves a repetir.

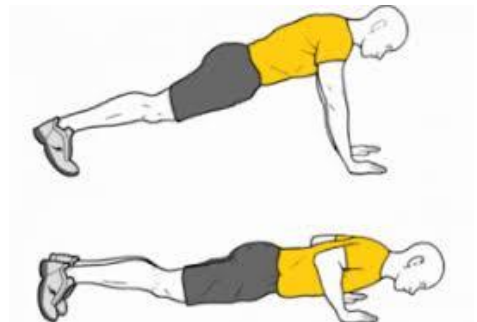
- Hay dos circuitos (como cuando entrenamos nosotras).
- Cada ejercicio lo repites de **10 a 12 repeticiones**
- El número de veces que repites el circuito son de **3 veces**.

PRIMER CIRCUITO

1. Setadillas con salto



2. Flexiones



3. Sentadilla búlgara a una silla



4. Plancha abdominal o total Crunch

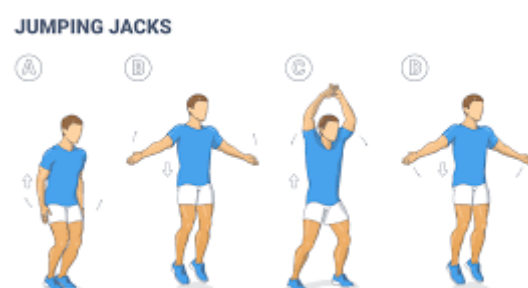


SEGUNDO CIRCUITO

1. Salto lateral



3. Jumping jacks



3. Sentadilla sumo son salto



4. Tríceps

