



Entrenamiento en casa recomendado para los socios y socias entre 30 y 40 años de edad que entrena habitualmente en nuestro gimnasio

Día 1

Entrada en Calor, 20" de trabajo x 10" de descanso Total: 6 minutos, 3 vueltas

1. Abdominal 90°
2. Lumbares
3. Abdominal 90 grados cruzados
4. Espinales alternados

Zona media 20" de trabajo x 10" de descanso. Total: 6 minutos, 3 vueltas

1. Puente frontal
2. Puente glúteo dos piernas
3. Puente lateral lado derecho
4. Puente lateral lado izquierdo

Trabajo principal 20" de trabajo x 20" de pausa, 5 Rondas.

1. Sentadilla con peso o manos atrás de cabeza
2. Flexiones de brazos
3. Salto Vertical con contra movimiento
4. Caminata de manos
5. Subidas al banco alternadas
6. Flexiones de tríceps
7. Saltó estrella
8. Plancha con rotación

Parte Final Elongación en suelo 10'

1. Aductores
2. Glúteos
3. Isquio
4. Posas
5. Cuádriceps
6. gemelos



Día 2

Entrada en Calor, 20" de trabajo x 10" de descanso Total: 6 minutos, 3 vueltas

1. Plancha alternada B Der, B Izq., Pder, Pizq
2. Estocada con rotación (para el lado de la pierna q se adelanta)
3. Lumbares intercalada brazo y pierna.
4. Abdominal bolita

Zona media 20" de trabajo x 10" de descanso. Total: 6 minutos, 3 vueltas

1. Plancha frontal
2. Puente glúteo una pierna alternado
3. Plancha lateral lado derecho
4. Plancha lateral lado izquierdo

Trabajo principal 20" de trabajo x 20" de pausa, 5 Rondas.

1. Peso Muerto con peso
2. Flexiones de brazos con pierna elevada
3. Salto rodilla al pecho
4. Lumbares manos en la nuca con rotación
5. Estocada hacia atrás alternada
6. Flexiones de tríceps
7. Saltó burpee
8. Abdominal con rotación de tronco y piernas en el aire

Parte Final Elongación en suelo 10'

1. Aductores
2. Glúteos
3. Isquio
4. Posas
5. Cuádriceps
6. gemelos



Día 3

Entrada en Calor, 20" de trabajo x 10" de descanso Total: 6 minutos, 3 vueltas

1. Sentadillas manos en la nuca
2. Lumbares buen día
3. Abdominales inferiores isométrico
4. Espinales alternados

Zona media 20" de trabajo x 10" de descanso. Total: 6 minutos, 3 vueltas

1. Puente frontal alterno 1 brazo y pierna contraria
2. Puente lateral lado derecho con pierna izquierda arriba
3. Puente lateral lado izquierdo con pierna derecha arriba
4. Espinales nado pecho

Trabajo principal 20" de trabajo x 20" de pausa, 5 Rondas.

1. Sentadilla con peso o manos por delante de la cabeza
2. Flexiones de brazos con aplausos
3. Salto a la sogá
4. abdominal 90°
5. Estocada hacia atrás alternadas
6. Flexiones de tríceps
7. Saltó burpee
8. Tríceps Fondo

Parte Final Elongación en suelo 10'

1. Aductores
2. Glúteos
3. Isquio
4. Posas
5. Cuádriceps
6. gemelos