



Entrenamiento en casa recomendado para los socios y socias entre 40 y 50 años de edad que entrena habitualmente en nuestro gimnasio

Día 1

Entrada en Calor 4 series

1. plancha frontal/20"
2. plancha lateral/15" c/lado
3. Sentadilla de arranque c/ palo escoba/8

Parte principal: circuito 20" trabajo x 40" pausa 3 vueltas

1. Sentadillas
2. Abdominales bisagra
3. Flexiones de brazos de rodillas
4. Skipping en el lugar
5. Abdominales escalador
6. 1/2 burpee
7. Elevaciones de cadera 3 c/pierna
8. Fondos tríceps en silla
9. Sentadilla + salto
10. Abdominal de tronco

Parte final: circuito de flexibilidad x 3 vueltas (estirar sin sentir dolor,

1. -Flexibilidad de trapecio 30".
2. -Lumbares cruzando piernas 30" + 30".
3. -Pectorales 30".
4. -Psoas 30".
5. -Aductores 30".
6. -Glúteo al pecho 30".
7. -Isquio 30".
8. -Cuádriceps 30".
9. -Tobillos + Gemelos 30".
10. -Abdominales 30".
11. -Tríceps sobre cabeza 30".
12. -Dorsales 30"



## Día 2

### Entrada en calor 4 series

1. plancha frontal 3 apoyos/10" +10"
2. plancha lat. + elevación pierna/8-8
3. estocadas de arranque c/ palo escoba/4-4

### Parte principal: circuito 20" trabajo x 40" pausa 3 vueltas

1. Estocadas (mochila c libros)
2. Abdominales de piernas
3. Flexión de brazos + abrir y cerrar piernas
4. Jumping
5. Abdominales c/ pie a 90 grados
6. Burpee completo
7. Elevación de cadera (espalda en silla)
8. Flexiones de tríceps
9. Saltos en estocadas alternados
10. Abdominales bolita

### Parte final: circuito de flexibilidad x 3 vueltas (estirar sin sentir dolor,

1. -Flexibilidad de trapecio 30".
2. -Lumbares cruzando piernas 30" + 30".
3. -Pectorales 30".
4. -Psoas 30".
5. -Aductores 30".
6. -Glúteo al pecho 30".
7. -Isquio 30".
8. -Cuádriceps 30".
9. -Tobillos + Gemelos 30".
10. -Abdominales 30".
11. -Tríceps sobre cabeza 30".
12. -Dorsales 30"



### Día 3

#### Entrada en calor 4 series

1. plancha frontal 3 apoyos/10" +10"
2. plancha lat. + elevación de pierna/8-8
3. estocadas de arranque c/ palo escoba/4-4

#### Parte principal: circuito 20" trabajo x 40" pausa 3 vueltas

1. Estocada hacia atrás alternando
2. Abdominal inferior
3. Flexión de brazos bajo con dos subo con una
4. salto vertical con impulse de brazos
5. Abdominal c/ pie a 90 grados
6. Salto estrella
7. Elevación de cadera (espalda en silla)
8. Flexiones de tríceps
9. Saltos en estocadas alternados
10. Abdominales bolita

#### Parte final: circuito de flexibilidad x 3 vueltas (estirar sin sentir dolor,

1. -Flexibilidad de trapecio 30".
2. -Lumbares cruzando piernas 30" + 30".
3. -Pectorales 30".
4. -Psoas 30".
5. -Aductores 30".
6. -Glúteo al pecho 30".
7. -Isquio 30".
8. -Cuádriceps 30".
9. -Tobillos + Gemelos 30".
10. -Abdominales 30".
11. -Tríceps sobre cabeza 30".
12. -Dorsales 30"