



Entrenamiento en casa recomendado para los socios y socias entre 50 y 60 años de edad que entrena habitualmente en nuestro gimnasio

Día 1

Entrada en calor: 4 vueltas sin pausa.

1. Vitalización con botella de agua 6 reps.
2. Puente frontal 20".
3. Parado abrir y cerrar piernas y brazos 20" (si es posible saltar mientras se cierran y se abren las piernas).

Parte principal: circuito 30" de pausa entre ejercicios realizar 4 vueltas.

1. -Estocada lateral 10 (5y5)
2. -Sentadillas sumo 12reps (sosteniendo 2 botellas de agua sobre la cabeza).
3. -Puente de glúteo a 1 pie 30" +30" isométrico.
4. -Puente frontal levanto 1 pierna 10" levanto la otra pierna 10" (recordar mantener la línea).
5. -Flexo-extensiones brazos manos sobre sillas o una mesa buscar una altura acorde para lograr 12 reps.
6. -Puente Frontal alternando piernas 20"
7. -Bíceps + Pres de hombro con botellas de agua (movimiento lento) 12 reps.
8. -Fondos en silla de tríceps (Manos sobre silla) 8 reps. (si no puedo me ayudo con las piernas).
9. -Vuelos combinados con movimientos lentos 20" + 20" (realizar este ejercicio con botellas de agua de 500cc).

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 + Gemelos30".
10. -Abdominales 30".
11. -Tríceps sobre cabeza 30".
12. -Dorsales 30".



Día 2

Entrada en calor: en circuito x 4 vueltas sin pausa.

1. -Puentes laterales 10"+10".
2. -Sentadillas de arranque con palo de escoba 6 reps.
3. -Parado movimiento circular de hombro terminando en una retracción escapular con brazos extendidos hacia adelante 20"

Parte principal: circuito 40" de pausa entre ejercicios realizar 4 vueltas.

1. -Estocada Frontal 10 (5y5)
2. -Lumbares acostado en el suelo alternado brazos y pies (Mano derecha pie contrario arriba. Mano izquierda pie contrario arriba).
3. -Sentadilla mano en la nuca 8 reps.
4. -Puede frontal 20".
5. -Desplazamientos laterales en posición de plancha 6 pasos hacia la izquierda + 6 pasos hacia la derecha (brazos y piernas coordinados).
6. -Flexo-extensiones de brazos sobre sillas 5 reps bajo lento subo lento.
7. -Remo serrucho con botella, bidón o elemento similar pesado a una mancuerna 12 reps.
8. -Tríceps patada de burro toma supina con botella de agua 12 reps.
9. -Vuelos posteriores con botellas de agua 12 reps.
10. -Rotaciones externas (manguito rotador) acostado, parado o inclinado al max. (espalda derecha sin peso)

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 30" + Gemelos 30".
10. -Abdominales 30".
11. -Tríceps sobre cabeza 30".
12. -Dorsales 30".



Día 3

Entrada en calor: 4 vueltas sin pausa.

1. Rotación sentada con palo de escoba 5+5
2. Puente glúteo 20"
3. Sentarse y parase 5 veces

Parte principal: circuito 30" de pausa entre ejercicios realizar 4 vueltas.

1. - Estocada Hacia atrás 10 (5y5)
2. -Buen Dia Manos en la nuca 10.
3. -Puente de glúteo a 1 pie 30" +30" isométrico.
4. -Puente frontal levanto 1 pierna 10" levanto la otra pierna 10" (recordar mantener la línea).
5. -Flexo-extensiones brazos manos sobre sillas o una mesa buscar una altura acorde para lograr 12 reps.
6. -Puente Frontal alternando piernas 20"
7. -Bíceps + Pres de hombro con botellas de agua (movimiento lento) 12 reps.
8. Flexiones de brazo toma tríceps 8 reps
9. -Vuelos combinados con movimientos lentos 20" + 20" (realizar este ejercicio con botellas de agua de 500cc).

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".