








# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA



## CALENTAMIENTO

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
Carrera continua / Elíptica ó Comba	-	10 minutos ó 2 a 5 minutos	-







## CORE

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
 Dog-Cat	1	10	-
 Superman	1	10 + 10	-
 Plancha frontal	2	40 segundos	-
 Plancha lateral		20 + 20 segundos	-
 Crunch abdomen		20	-
 Extender brazo y pierna mismo lado, alterno		20	-
 Descenso de piernas alterno		20	-



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA

 Descenso lateral de piernas		20	-
 Elevaciones de cadera		20	-





### CIRCUITO DE FUERZA-RESISTENCIA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	DESCANSO
 Fondos de pectoral	3	15	30 segundos
 Zancadas hacia atrás + rodilla arriba		15 + 15	
 Remo con elástico		30	
 Extensión de tríceps con elástico		20 + 20	
 Sentadillas		20	
 Curl de bíceps con elástico		20	

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA

 <p>Elevaciones laterales de hombro con elástico</p>		20	
 <p>Elevaciones de gemelos en escalón</p>		20 + 20	

## ESTIRAMIENTOS: (20 segundos por estiramiento)

Gemelos	
Isquios	
Cuádriceps	
Pectorales	
Antebrazo	