

Intensidad media (Circuito de fuerza)

Parte inicial:

Movilidad

- 1- Movilidad psoas: Desde posición de estocada, realizar movimientos leves hacia delante y atrás. Repetir 8 veces por lado.
- 2- Rot. Torácica (externa): En posición de cuadrupedia, coloca una mano detrás de la cabeza. Gira el tronco hacia el lado del brazo levantado y gira el pecho en esa misma dirección antes de volver a la posición inicial. Repetir 8 veces por lado

Activación del CORE:

- 3- Plancha alta: Una correcta posición de la plancha requiere de brazos totalmente extendidos, con los mismos debajo de la línea del hombro, piernas extendidas y cadera en línea con el cuerpo. Mantener durante 20 segundos
- 4- Bird dog: En posición de cuadrupedia (plancha corta), rodilla y codo contrarios se tocan para luego buscar la extensión completa. Tener precaución con la extensión de la pierna, que la misma no se vaya por encima del tronco. Repeticiones: 12 (6c/l)
- 5- Acoples: De cubito dorsal, realizar un acople, llevado rodillas al pecho en el mismo momento que la zona alta de la espalda se despega del piso, mantener 1-2 segundos y descender. Repeticiones: 10.

Repetir todos estos ejercicios 3 veces. Entre series, 1 minuto de pausa.

Parte Central:

- Tríceps fondo: brazos por detrás del cuerpo y sobre una superficie alta (lo suficiente para poder descender) realizar flexión del codo. Una silla es un excelente objeto para utilizar. Repeticiones 12
 - Plancha baja: Misma posición de plancha alta, pero toda esta vez, el peso del cuerpo reposará en los antebrazos. Mantener durante 30 segundos.
 - Lagartijas: Flexo-Extensión de brazos, cadera en línea con el tronco, descender de forma alineada. En caso de no poder, cambiar apoyo de metatarso por rodillas. Repeticiones 10.
 - Sentadilla isométrica (pared): Espalda completamente apoyada en la pared al igual que la cabeza, muslo paralelo al piso, pierna debajo de la línea de la rodilla. Mantener durante 20-30 segundos.
 - Gemelos 1P: Sobre una superficie elevada, realizar flexo-extensión del tobillo, en caso de ser muy intenso el ejercicio realizar con ambos pies. Repeticiones 10.
 - Puente 1P: De cubito dorsal, planta del pie apoyada sobre el suelo, elevación de cadera, mantener dos segundos y bajar lentamente. Mientras más lejos se encuentre el apoyo, mayor dificultad. En caso de no poder realizarlo con ambas piernas. Repeticiones 12
 - Espinales: Extensión lumbar acompañado por pierna y brazos disociados. Repeticiones: 8 C/L
- Realizar de 3 a 4 series. Entre ejercicios descanso 30 segundos. Entre series descanso 2 minutos.

Elongación.

Para esta parte final y no menos importante. Te dejamos un link con los pasos a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>