

IKER MUGURUZA		SERIES	REP
CALENTAMIENTO			
<p>1. Plancha frontal con antebrazos apoyados</p>		3	30''
<p>2. Plancha lateral de rodillas con abducción de rodillas</p> <p>Colócate una goma por encima de las rodillas, desde ahí realiza una plancha lateral y despega la rodilla de arriba sin separar los pies.</p>		3	15
<p>3. Puente de glúteo 1 pierna</p> <p>Túmbate boca arriba y solamente apoya una pierna en el suelo.</p> <p>Desde ahí, realiza la extensión de cadera y vuelve a posición inicial</p>		3	15
PARTE PRINCIPAL			
Vamos a hacer 3 vueltas al circuito, realizando 45'' cada ejercicio y 30'' de elíptica entre ejercicio y ejercicio.			
<p>1. Sentadilla</p> <p>Separa piernas a la anchura de caderas y los pies frontales.</p> <p>Desde ahí, flexiona piernas y baja la cadera hasta llegar a 90º aproximadamente.</p>			45''
<p>Elíptica</p>			30''
<p>2. Triceps en silla</p> <p>Más fácil si tienen las piernas flexionadas</p>			45''
<p>Elíptica</p>			30''

<p>3.Tijera lateral</p> <p>Con piernas separadas a la anchura de las caderas, da un paso lateral hacia un lado de tal manera que la pierna de ese lado se flexiona y la otra permanece estirada. La cadera se flexiona ligeramente. De ahí, vuelve a posición inicial y da un paso hacia el otro lado</p>		<p>45''</p>
<p>Elíptica</p>		<p>30''</p>
<p>4.Flexion</p> <p>Si necesito puedo apoyar rodillas en suelo</p>		<p>45''</p>
<p>Elíptica</p>		<p>30''</p>
<p>5.Tijeras hacia atrás</p> <p>Colócate de pie y desde ahí, da un paso hacia atrás y baja la cadera hacia abajo hasta intentar llegar a los 90º con ambas piernas.</p> <p>El talón de atrás puede estar levantado y mantén la espalda recta.</p>		<p>45''</p>
<p>Elíptica</p>		<p>30''</p>
<p>6.Medio burpee</p> <p>Desde de pie, apoya mano y estira piernas hasta quedarte en posicon de plancha, desde ahí, vuelve a juntarlas y ponerte de pie.</p>		<p>45''</p>