




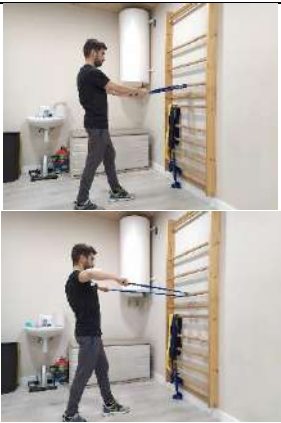
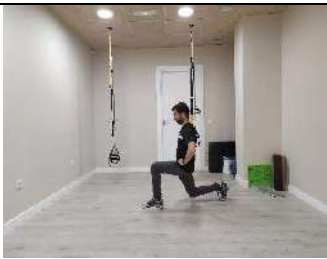

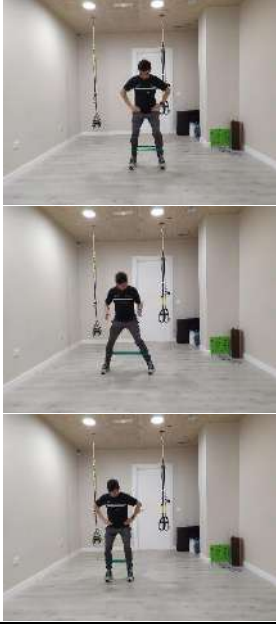
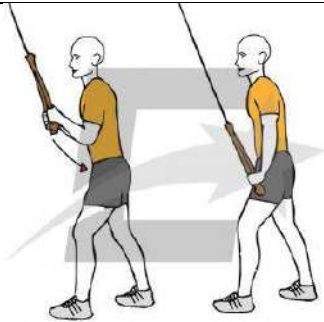

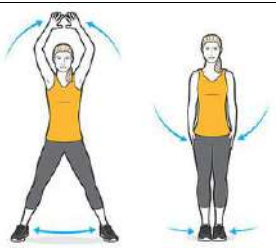

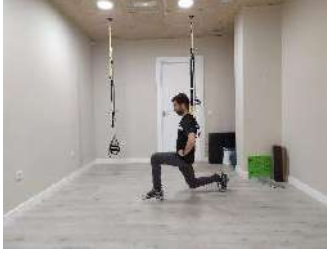


EVA ESCUDERO		SERIES	REP
	CALENTAMIENTO		
1.Premovilidad Cuello, brazos, muñecas, cadera, rodilla, tobillos		1	2'
2.Plancha frontal		2-3	20''
3.Press pallof Es un abdominal anti-rotación. Colócate de pie, con las piernas separadas a la anchura de caderas y las rodillas desbloqueadas. Empieza con los brazos flexionados y las manos a la altura del esternón. El objetivo es estirar los brazos sin que la cadera rote y volver a posición inicial (recuerda activar faja abdominal y contraer glúteo)		2-3	20''
4.Puente de glúteo isométrico con 1 pierna Subir con dos piernas y estirar una pierna arriba, apoyar de nuevo y estirar la otra pierna.		2-3	20''
5.Puente de glúteo+abd Túmbate boca arriba con piernas flexionadas y pegando las lumbares hacia la colchoneta. Colócate una goma por encima de las rodillas. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo y desde ahí, eleva la cadera y sin que la cadera caiga, abre y cierra las rodillas.		2-3	20''
PARTE PRINCIPAL			
Realiza Eva 2 vueltas de 45'' de trabajo y 15'' de descanso. Entre vueltas puedes descansar el tiempo que necesites			

<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> <p>Importante que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies</p>			45''
<p>2.Remo abierto</p> <p>Colócate con la espalda recta y brazos estirados, mirándote los nudillos</p> <p>Desde ahí, flexiona los brazos llevando el codo hacia atrás, más o menos hasta la altura del hombro, la clave es que muñeca-codo-hombro formen unos 90º. Desde ahí vuelve a posición inicial.</p>			45''
<p>3.Tijeras hacia delante</p> <p>Colócate de pie y desde ahí, da una zancada hacia delante bajando 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>			45''
<p>4.Puente de glúteo 1 pierna</p> <p>Tumbate 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>			45'' cada pierna

<p>5.Sumo walk</p> <p>Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas. Desde ahí, desbloquea las rodillas y flexiona ligeramente el tronco y anda dando pasos laterales. La distancia nunca ha de ser menor que la anchura de caderas aproximadamente y cuidado de no meter la rodilla hacia dentro.</p> <p>Puedes hacer un circulo con conos o directamente una distancia de unos 15-20 pasos</p>			45''
	AMRAP 15'		
<p>1.Extensión de tríceps</p> <p>Colócate con un pie ligeramente más adelantado que el otro. Los codos bien pegados y con unos 90º de flexión aproximadamente. Desde ahí, estira los brazos, siempre con el codo bien pegado y vuelve a posición inicial.</p>			20
<p>2.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>			12/12
<p>3.Jumping jacks</p>			50
<p>4.Escalador</p>			20/20

<p>Desde posición de plancha con brazos estirados, activa abdomen y no dejes que se hunda la zona lumbar. Lleva la rodilla hacia el pecho y vuelve a posición inicial y alterna con la otra pierna</p>			
<p>5. Tijeras hacia atrás 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. El talón de atrás puede estar levantado y mantén la espalda recta.</p>			15/15