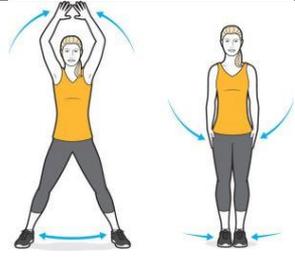
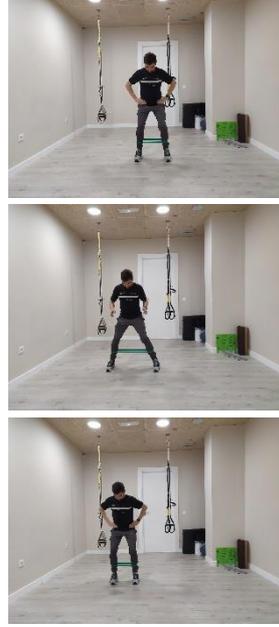
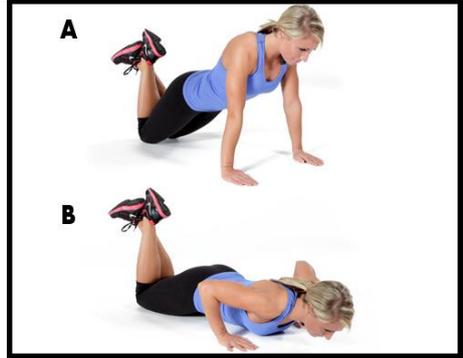


MARIA KIPP		SERIES	REP
<p>CALENTAMIENTO (SERIE DE 3:2:1) Durante 5' realizaremos las diferentes series intentando alcanzar el mayor número de series. Empezaremos por 3 sentadillas, luego 2 remos bajo y 1 plancha dinámica con rodillas apoyadas. Después 6 sentadillas, 4 remos y 2 planchas, luego 9 sentadillas, 6 remos y 3 planchas....</p>			
<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>			
<p>2.Remo bajo</p> <p>Colócate con una pierna ligeramente más adelantada a la otra. Coge los extremos de la goma con ambas manos.</p> <p>Activa zona abdominal, contrae glúteo y la cabeza en doble mentón. Con los brazos completamente estirados, busca flexionar y llevar los codos hacia atrás, siempre bien pegados al tronco y vuelve a la posición inicial controlando la tensión de la goma. Mantén siempre la estabilización escapular y el hombro bien fijado.</p>			
<p>3.Plancha dinámica</p> <p>Pasamos de plancha con brazos estirados a plancha con antebrazos.</p> <p>**Lo haremos con las rodillas apoyadas</p>			
<p>PARTE PRINCIPAL</p>		<p>Jumping jacks</p>	

<p>Realiza un amrap de 25', cada 5' realiza 30'' de jumping jacks (consiste en hacer un pequeño salto y abrir y separar piernas) o correr en el sitio</p>		
<p>1. 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>15/15</p>
<p>2. Sumo walk</p> <p>Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas.</p> <p>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 círculo con conos o directamente una distancia de unos 15-20 pasos</p>		<p>30 pasos</p>
<p>3. Flexión con rodillas apoyadas</p> <p>Recuerda que el tronco debe estar recto en todo momento, la cadera ligeramente por delante de las rodillas.</p>		<p>10</p>

<p>4.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>			15/15
<p>5.Sentadilla búlgara</p> <p>Igual que una tijera normal pero el pie de atrás colócalo encima de un cajón o silla.</p>			15/15
<p><b>PIRÁMIDE</b></p> <p>Realiza dos series, empezando cada ejercicio por 10 repeticiones hasta que llegues a 1</p>			
<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>			
<p>2.Triceps en pared</p> <p>Coloca las manos en pared a la altura de los hombros. Desde ahí, lleva los antebrazos a apoyar en la pared y empujate desde la manos hacia atrás hasta volver a la posición inicial.</p>			
<p>3.Escalador</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



--	--