

MARIA KIPP		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 un 30''-20''-10''. Cada vuelta ronda aproximadamente unos 7', dando un descanso de 15'' entre bloques. Puedes hacer tres-cuatro vueltas.			
30''	20''	10''	
1.Sentadilla isométrica en pared Colócate en posición de sentadilla con piernas a 90º separadas a la anchura de	1.1Sentadilla Separa piernas a la anchura de caderas y los pies frontales.	1.2Sentadilla con salto	

cadera y aguantar durante el tiempo indicado.



Desde ahí, flexiona piernas y baja la cadera hasta llegar a 90º aproximadamente.

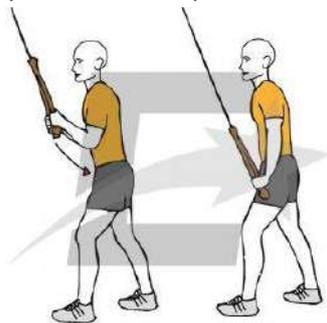
Importante que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies



2. Extensión de tríceps

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.



2.1 Remo abierto

Colócate con la espalda recta y brazos estirados, mirándote los nudillos

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.



2.2 Correr en el sitio



3. Tijera lateral

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

3.1 Jumping jacks



3.2 Flexión en suelo



paso hacia el otro lado



4. 1Escalador

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



4. Plancha frontal

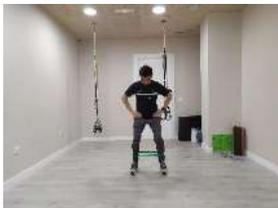


4.2Medio burpee



5.1Sumo walk

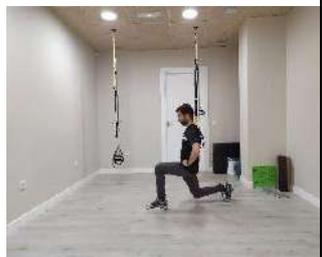
Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas. Desde ahí, desbloquea las rodillas y flexiona ligeramente el tronco y anda dando pasos laterales. La distancia nunca ha de ser menor que la anchura de caderas aproximadamente y cuidado de no meter la rodilla hacia dentro.



5.2Tijeras 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.



5.3 Plancha dinámica

Pasamos de plancha con brazos estirados a plancha con antebrazos. Lo hacemos con rodillas apoyadas

