










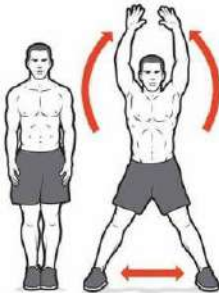


MIGUEL MARIN		SERIES	REP
<b>CALENTAMIENTO</b>			
Hacemos tres vueltas al circuito, realizando 20'' cada ejercicio y 10'' de descanso entre ejercicios. Hacemos las tres vueltas seguidas.			
<p>1. Plancha +abd Colócate en posición de plancha frontal, separa una pierna (tocando la punta del pie el suelo) y vuelve a posición inicial. Vete alternando piernas</p>			20''
<p>2. Plancha lateral</p>			20''
<p>3. Puente de glúteo isométrico con 1 pierna Subir con dos piernas y estirar una pierna arriba, apoyar de nuevo y estirar la otra. Vete alternando piernas, aguantando arriba 5''.</p>			20''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Circuito: Realiza dos vueltas al circuito con 45'' de trabajo y 20'' de descanso entre postas. Puedes hacer una pausa entre la primera y la segunda vuelta, con el tiempo que consideres necesario para empezar la segunda vuelta en las mejores condiciones posibles.			
<p>1. Tijeras hacia delante De pie, da un paso hacia delante, bajando 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>			
<p>2. Puente de glúteo en silla Coloca el talón de una pierna en una silla y la pierna flexionada a 90º. Desde ahí, sube y baja la cadera sin perder la flexión en piernas.</p>			

<p>3. Aductor tumbado de costado</p> <p>Tumbate de costado y cruza una pierna por delante de la otra que estará estirada. Desde ahí, eleva la pierna estirada y vuelve despacio a posición inicial</p>			
<p>4. Sentadilla isométrica en pared</p> <p>Colócate en posición de sentadilla con piernas a 90º separadas a la anchura de cadera y aguantar durante el tiempo indicado.</p>			
<p>5. Propiocepción</p> <p>Rodilla ligeramente flexionada sin tapar la punta del pie. Mantener una línea imaginaria entre el segundo dedo del pie, punta de la rodilla y la cadera.</p> <p>*Puedes añadir dificultad llevando la mirada de un lado hacia el otro.</p>			
<p>AMRAP 10'</p> <p>En 10' intenta realizar el mayor número de repeticiones o vueltas posible (una vuelta consiste en terminar todas las repeticiones del primer ejercicio, es decir la sentadilla sumo hasta las de los jumping jacks). Puedes parar a descansar siempre que necesites.</p>			
<p>1. Sentadilla sumo</p> <p>Es la misma ejecución que una sentadilla, pero coloca las piernas más separadas que la anchura de las caderas y los pies a 45º</p>			10
<p>2. Press triceps en silla</p> <p>Aunque en la imagen aparezca con las piernas estiradas, lo vamos a hacer con las piernas flexionadas. Coloca las manos apoyadas en la silla y desde, flexiona brazos (hasta los 90º aproximadamente) y empuja</p>			10

de nuevo hasta estirar los brazos.			
10.Sentadilla búlgara en silla Básicamente como hacer una tijera pero el pie de atrás lo colocamos en una silla			10 cada pierna
4.Jumping jacks Saltar a la vez que separas las piernas, llevas los brazos arriba y después cerrar.			20