



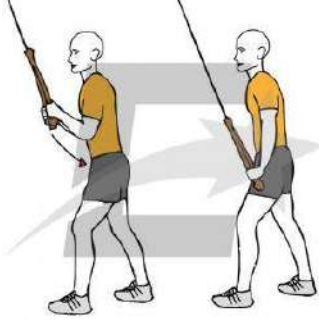










EVA ESCUDERO		SERIES	REP
	CALENTAMIENTO		
1.Premovilidad Cuello, brazos, muñecas, cadera, rodilla, tobillos		1	2'
2.Plancha frontal		2-3	20''
3.Press pallof Es un abdominal anti-rotación. Colócate de pie, con las piernas separadas a la anchura de caderas y las rodillas desbloqueadas. Empieza con los 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.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.</p> <p>Desde ahí, estira los brazos, siempre con el codo bien pegado y vuelve a posición inicial.</p>			
<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>			
<p>3.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>4.Escalador</p> <p>Desde posición de plancha con brazos estirados, activa abdomen y no dejes que se hunda la zona lumbar.</p> <p>Lleva la rodilla hacia el pecho y vuelve a posición inicial y alterna con la otra pierna</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>AMRAP</p>			

<p>Depende del tiempo que nos quede, la idea Eva es hacer 10' de amrap, en esos 10' debemos hacer el mayor número de rondas posibles. Cada ronda, consiste en hacer todas las repes de cada ejercicio. Puedes para a descansar siempre que necesites.</p>			
<p>1.Sentadilla</p> <p>Separa piernas a la anchura de caderas y los pies frontales. Desde ahí, flexiona piernas y baja la cadera hasta llegar a 90º aproximadamente. Importante que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies</p>			<p>12</p>
<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>			<p>15</p>
<p>3.Tijeras cruzando por detrás</p> <p>De pie, a la vez que flexionas una pierna, la otra cruza por detrás. Vete alternando</p>			<p>12 cada lado</p>
<p>4.Subidas a cajón</p> <p>De pie, de frente al banco o cajón, subir con una pierna hasta llegar a la vertical y una vez arriba flexionar la otra pierna 90º y volver a posición inicial.</p> <p>Puedes incrementar la intensidad agarrando dos mancuernas.</p>			<p>10 cada pierna</p>