


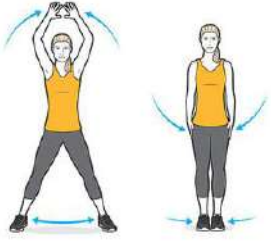


EVA LACALLE			
	CALENTAMIENTO		
1. Plancha frontal con antebrazos apoyados		3	20''
2. Press pallof  Es un abdominal anti-rotación. Colócate de pie, con las piernas separadas a la anchura de caderas y las rodillas desbloqueadas. Empieza con los brazos flexionados y las manos a la altura del esternón. El objetivo es estirar los brazos sin que la cadera rote y volver a posición inicial (recuerda activar faja abdominal y contraer glúteo) *INCORPORAMOS LA VARIANTE DE HACER UNA ZANCADA HACIA ATRÁS.		3	12
3. Sumo 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. Puedes hacer una distancia de unos 15-20 pasos		3	1'




4. Jumping jacks		3	20''
------------------	---	---	------


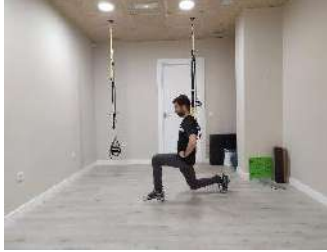



**PARTE PRINCIPAL**

Realizaremos un EMOM de 10', donde tenemos 1' para hacer las repes de cada ejercicio, si terminamos antes aprovechamos para descansar.

A continuación haremos un AMRAP de 10'.

**EMOM**

<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>			35
<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>*Puedes hacerlo sentada como también vimos</p>			25
<p>3. 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 cada pierna

<p>4.Triceps con goma</p>			<p>20</p>
<p>5.Tijeras hacia delante 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. El talón de atrás puede estar levantado y mantén la espalda recta.</p>			<p>15 con cada pierna</p>
<p>AMRAP</p>			
<p>1.Sentadilla búlgara Igual que una tijera normal pero el pie de atrás colócalo encima de un cajón o silla.</p>			<p>12 cada pierna</p>
<p>2.Excentrico isquiotibiales con sliders Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas y los talones sobre los sliders o superficie con la que poder deslizar. Desde ahí, estira las piernas y vuelve a posición inicial. La cadera siempre está ligeramente levantada.</p>			<p>12</p>
<p>3.Flexiones con rodillas apoyadas Mantén el tronco recto y flexiona brazos para acercar el pecho el hacia la colchoneta. Los codos van hacia atrás ligeramente.</p>			<p>6</p>

### 6. Medio burpee

De pie, apoya manos y estira piernas atrás hasta quedarte en posición de plancha, vuelve a agruparte juntando los pies y ponerte de pie.



8