






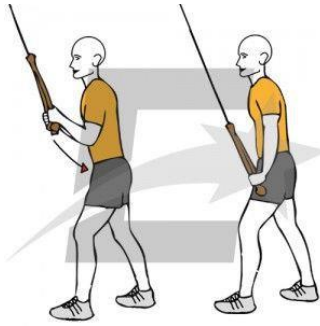


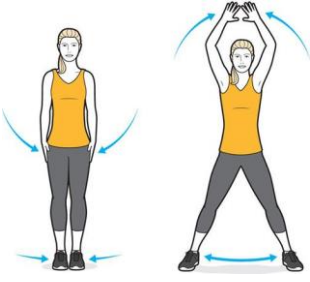



EVA ESCUDERO		SERIES	REP
CALENTAMIENTO			
<p>1.Premovilidad Cuello, brazos, muñecas, cadera, rodilla, tobillos</p>		1	2'
<p>2.Plancha frontal</p>		2-3	20''
<p>3.Press pallof</p> <p>Es un abdominal anti-rotación. Colócate de pie, con las piernas separadas a la anchura de caderas y las rodillas desbloqueadas. 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)</p>		2-3	20''
<p>4.Puente de glúteo isométrico con 1 pierna</p> <p>Subir con dos piernas y estirar una pierna arriba, apoyar de nuevo y estirar la otra pierna.</p>		2-3	20''
<p>5.Puente de glúteo+abd</p> <p>Tumbate 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.</p>		2-3	20''
PARTE PRINCIPAL			
<p>Realiza Eva un 30''-20''-10''. Cada vuelta ronda aproximadamente unos 7', dando un descanso de 15'' entre bloques. Puedes hacer tres vueltas.</p>			

30''	20''	10''
<p>1.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>1.1Sentadilla</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.</p> <p>Importante que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies</p> 	<p>1.2Sentadilla con salto</p> 
<p>2.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. Desde ahí, estira los brazos, siempre con el codo bien pegado y vuelve a posición inicial.</p> 	<p>2.1Remo 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>2.2Correr en el sitio</p> 
<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</p>	<p>3.1Jumping jacks</p> 	<p>3.2Flexión en suelo</p> 

<p>lado</p> 		
<p>4. Plancha frontal</p> 	<p>4.1 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>4.2 Medio burpee</p> 
<p>5.1 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>5.2 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>5.3 Tijeras alternando con salto</p> 