

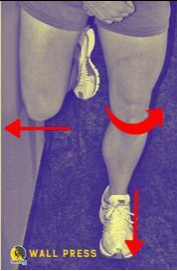
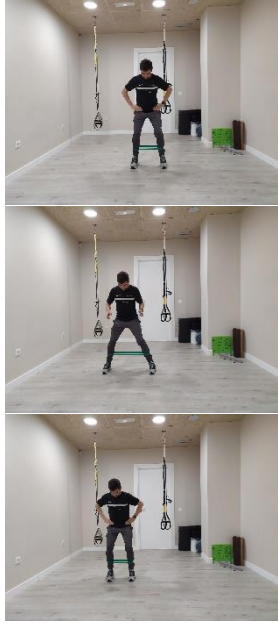
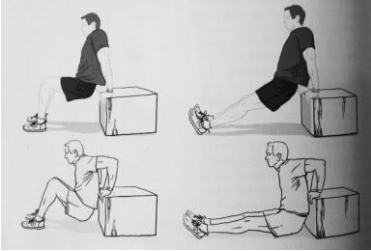


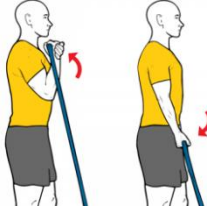



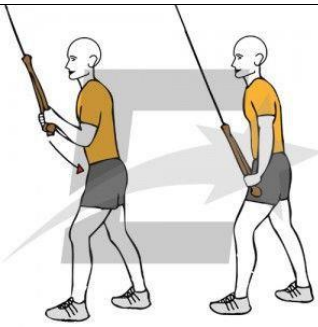




EVA ESCUDERO		SERIES	REP
	CALENTAMIENTO		
1.Premovilidad Cuello, brazos, muñecas, cadera, rodilla, tobillos		1	2'
2.Plancha frontal		2-3	20''
Plancha lateral		2-3	20''
<p>Wall press</p> <p>Apóyate contra la pared y la pierna que está pegada a la pared, déjala ligeramente subida y flexionada. La otra pierna, es decir, la que no está apoyada en la pared estará ligeramente flexionada. Con la pierna que está apoyada en la pared, haremos fuerza para empujar dicha pared y con la otra pierna buscaremos una rotación externa del pie y rodilla, sin movernos del sitio.</p>		2-3	20''

<p>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>Puedes hacer un círculo con conos o directamente una distancia de unos 15-20 pasos</p>		<p>2-3</p>	<p>40''</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Realiza Eva primera el trabajo de series y repeticiones. Después puedes hacer un amrap, para completar el entreno (te dejo el amrap libre, puede ser 10', 12' o menos)</p>			
<p>1.Triceps en cajón</p> <p>Las manos apoyadas en cajon con el codo pegado al tronco. Las piernas siempre flexionadas. Desde ahí, flexiona brazos ligeramente y empujate hacia arriba hasta volver a estirar los brazos.</p>		<p>6</p>	<p>10</p>
<p>2.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>5</p>	<p>12</p>
<p>3.Curl de bíceps con goma</p> <p>Con un pie más adelantado al otro pisa la goma y coge ambos extremos con las manos.</p>		<p>4</p>	<p>15</p>

<p>Los codos que estén bien fijados y desde ahí lleva la mano hacia arriba flexionando el brazo como si quisieras tocarte el hombro.</p> <p>Puedes ayudarte de la pared para mantener todo el rato la espalda recta.</p>			
<p>4. 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.</p>		3	20
<p>5. 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 90°. Desde ahí vuelve a posición inicial.</p>		2	25
AMRAP			
<p>1. Sentadilla búlgara Igual que una tijera normal pero el pie de atrás colócalo encima de un cajón o silla.</p>			10/10

<p>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.</p>			15
<p>3.Inchworn</p>			8
<p>4.V invertida Desde posición de plancha, puedes hacerla con brazos estirados o con antebrazos apoyados, se trata de llevar la cadera hacia la vertical y volver a posición de plancha sin que se hunda la lumbar.</p>			8