





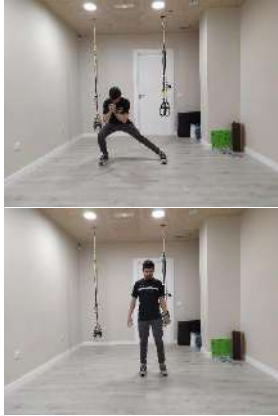
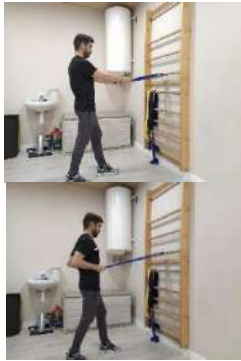
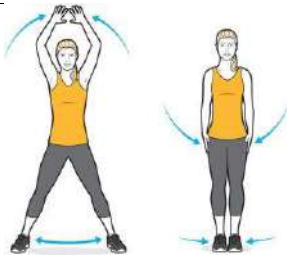


ANA MARTINEZ	GRAFICO	SERIES	REP
CALENTAMIENTO			
<p>Plancha frontal con antebrazos apoyados</p> <p>***variante: Hacerla con brazos estirados (importante que no se hunda la zona de las paletillas ni la zona lumbar)</p>		3	15-20''
<p>Plancha lateral</p>		3	15-20''
<p>Puente de glúteo (recuerda que la cadera no se vaya hacia atrás a la hora de subir)</p> <p>Túmbate boca arriba con piernas flexionadas y pegando las lumbares hacia la colchoneta. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo y desde ahí, eleva la cadera y vuelve a posición inicial.</p>		3	15
<p>Gluteo medio tumbada decúbito lateral</p> <p>Colócate tumbado de costado con el theraband a la altura de los tobillos y el tobillo en ligera rotación interna (dedos de los pies apuntan al suelo). Desde ahí, sube la pierna tensionando la goma y vuelve a posición inicial.</p>		3	15
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Realiza cada bloque 2 veces. En cada bloque debes hacer 40'' de trabajo y 20'' de descanso entre ejercicios. Entre bloques puedes hacer el descanso que necesites.</p>			
BLOQUE 1			
<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>			
<p>2.Triceps en pared Coloca las manos en pared a la altura de los hombros. Desde ahí, lleva los antebrazos a apoyar en la pared y empujate desde la manos hacia atrás hasta volver a la posición inicial.</p>			
<p>3.Tijera lateral 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>4.Remo bajo Colócate con una pierna ligeramente más adelantada a la otra. Coge los extremos de la goma con ambas manos. Activa zona abdominal, contrae glúteo y la cabeza en doble mentón. Con los brazos completamente estirados, busca flexionar y llevar los codos hacia atrás, siempre bien pegados al tronco y vuelve a la posición inicial controlando la tensión de la goma. Mantén siempre la estabilización escapular y el hombro bien fijado.</p>			
<p>5.Jumping jacks De pie, da un minisalto para separar piernas y brazos y vuelve a la posición inicial.</p>			
<p>BLOQUE 2</p>			

<p>1. 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>2. Flexiones en pared</p> <p>Colócate con las manos en la pared, ligeramente más separadas que la anchura de los hombros y los dedos apuntando hacia fuera. Desde ahí, flexiona los brazos (codos hacia atrás) para acercar el pecho hacia la pared y volver a posición inicial.</p>			
<p>3. Excentrico de isquiotibiales</p> <p>Túmbate boca abajo, con un extremo del theraband en un punto fijo y el otro en el tobillo. Primero, flexiona la pierna unos 90º aproximadamente, y desde ahí vete bajando muy despacio hasta que vayas perdiendo tensión en la goma y la pierna quede prácticamente estirada.</p>			
<p>4. Plancha con brazos estirados</p>			