



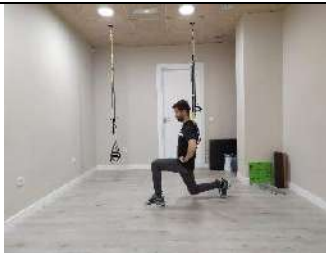


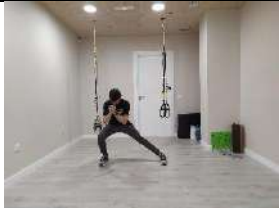





ANA MARTINEZ			SERIES	REP
<b>CALENTAMIENTO</b>				
<p>1. Plancha frontal con antebrazos apoyados</p>			3	20''
<p>2. Plancha lateral</p>			3	20''
<p>3. Puente de glúteo isométrico con 1 pierna</p> <p>Subir con dos piernas y estirar una pierna arriba (aguantar 3'' arriba), apoyar de nuevo y estirar la otra, vete alterando piernas.</p>			3	15
<p>4. Concha</p> <p>Colócate tumbado de costado, con las piernas flexionados y con el theraband a la altura de las rodillas. Desde ahí, sube la pierna sin despegar los pies y vuelve a posición inicial.</p>			3	15
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				
<p>Haremos un circuito realizando cada ejercicio durante 1' y entre ejercicios, realizaremos la recuperación haciendo elíptica durante 45''. Empieza el minuto realizando la tijera hacia atrás y según termines, 45'' de elíptica, después el minuto de remo y así sucesivamente. Realiza este circuito dos veces.</p>				
<p>1. Tijeras hacia atrás</p> <p>Colócate de pie, 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>				1'

<p>2. Remo bajo</p> <p>Colócate con una pierna ligeramente más adelantada a la otra.</p> <p>Coge los extremos de la goma con ambas manos.</p> <p>Activa zona abdominal, contrae glúteo y la cabeza en doble mentón.</p> <p>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.</p> <p>Mantén siempre la estabilización escapular y el hombro bien fijado</p>			1'
<p>3. Tríceps en cajón y fondos en pared</p> <p>En este ejercicio haremos 30'' de cada</p> <p>Para los tríceps en silla, coloca las pueras a 90º para que sea más fácil. Con brazos estirados, se trata de flexionar brazos evitando que los codos se abran y volver a estirarlos.</p> <p>3.1 Flexiones en pared</p> <p>Apoya las manos en pared a la altura de los hombros, las manos apuntan ligeramente hacia fuera. Desde ahí, lleva los codos hacia atrás flexionando brazos y vuelve a posición inicial.</p>			30''  30''
<p>4. 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>			1'

			
<p>5.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>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>			1'
<p>6.Jumping jacks</p> <p>De pie, da un salto ligero abriendo piernas y llevando los brazos hacia arriba. Vete alternando</p>			1'