


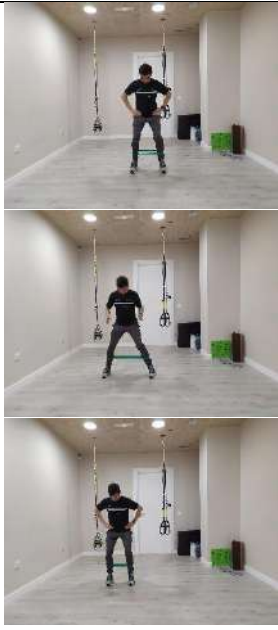
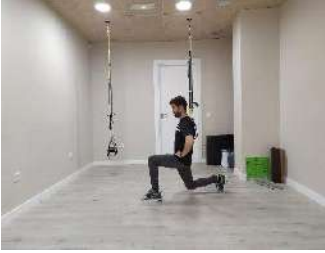
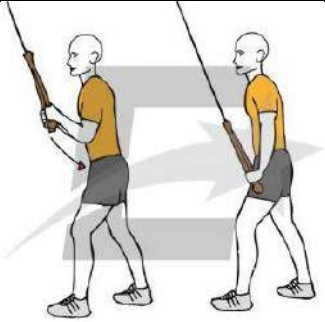








MARIA KIPP		SERIES	REP
<b>CALENTAMIENTO</b>			
<p>1. Plancha frontal con antebrazos apoyados</p>		3	20''
<p>2. Press pallof</p> <p>Es un abdominal anti-rotación. Colócate de pie, con las piernas separadas a la anchura de caderas y las rodillas desbloqueadas. Empieza con los brazos flexionados y las manos 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>		3	15
<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. 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>		3	40''
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<p>Haremos un circuito de 3 vueltas, con 40'' de cada ejercicio y 15'' de descanso entre ejercicios. Descansa 1'30'' aproximadamente entre vueltas.</p>			

<p>1. Tijeras hacia delante</p> <p>Colócate de pie, desde ahí, da un paso hacia delante 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. 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>			
<p>3. 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.</p> <p>Desde ahí, estira los brazos, siempre con el codo bien pegado y vuelve a posición inicial.</p>			
<p>4. Subidas a cajón</p> <p>De pie, de frente al banco o cajón o silla, 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.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><b>AMRAP</b></p> <p>Vamos a hacer un amrap de 12', es decir, en esos 12' se trata de hacer el mayor número de rondas posible. Cada ronda consiste en hacer todas las repes de cada ejercicio. Puedes descansar cuando necesites y todo lo que necesites.</p>			
<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>			20
<p>2.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>			10 cada pierna
<p>3.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>			12

<p><b>4.Tijera lateral</b></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>		<p>12 cada pierna</p>
--	--	-------------------------------