



ENTRENA EN CASA. NOSOTROS TE GUIAMOS

CIRCUITO DE FUERZA/CARDIORESPIRATORIO

ENTRADA EN CALOR

MOVILIDAD ARTICULAR

Ejecutamos 1 SERIE de 10 REPETICIONES de cada ejercicio de movilidad
Descansamos 10" entre SERIES de cada ejercicio de movilidad.

A TENER EN CUENTA

Respiración: inspiro por nariz, exhalo por boca

Movimientos relajados, percibamos la movilidad de nuestras articulaciones.

MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS SUPERIOR

Circular Adelante	Circular Atrás	Cruzados Adelante	Cruzados Atrás

MOVILIDAD ARTICULAR DE MIEMBROS INFERIOR Y DEL TRONCO

Elevaciones Rodillas	Talones a los Glúteos	Rotación de Tronco	Molinete a cada Pies

3584676128

deportes@rec.unrc.edu.ar

deportes_unrc

Dirección UNRC: Ruta Nac. 36 Km. 601



BLOQUE de CORE (NÚCLEO)

ACTIVACIÓN ZONA MEDIA

Ejecutemos 3/4 SERIES de 10" los 5 ejercicios en forma de CIRCUITO – DESCANSO 20"

CORE (NÚCLEO) ACTIVACIÓN ZONA MEDIA

Plancha Frontal Prono Estático	Puente Glúteos Estático	Bicho Muerto Asimétrico Dinámico	Perro de Caza Estático
			

CORE (NÚCLEO) ACTIVACIÓN ZONA MEDIA

Posición Básica



A TENER EN CUENTA

Respiración: inspiro por nariz, (INFLO ABDOMEN), exhalo por boca (DESINFLO ABDOMEN)

Ajuste: Momento de exhalación Contraigo Abdomen, Esfínter del ano y Glúteos. Contraigo (poner "duro").

Mantener la COLUMNA VERTEBRAL NEUTRA (RESPETAR la curvatura NORMAL de la Columna Vertebral en todo momento).

PARA LA RUTINA EN GENERAL

DE acuerdo a tu CONDICIÓN FÍSICA agregarás más o menos SERIES, TIEMPO o REPETICIONES en la ejecución de los EJERCICIOS y la PAUSA la acomodará de acuerdo a tu RECUPERACIÓN.

PRIORIZAR siempre la CALIDAD de movimiento por sobre velocidad y cantidad de movimientos.

3584676128

deportes@rec.unrc.edu.ar

deportes_unrc

Dirección UNRC: Ruta Nac. 36 Km. 601

BLOQUE 1 de FUERZA/CARDIO

FUERZA/DESPLAZAMIENTOS

Ejecutemos 3/4 SERIES de 10" los 5 ejercicios en forma de CIRCUITO – DESCANSO 20"

EJERCICIOS

<p>SENTADILLAS Brazos Adelante</p>	<p>REBOTES de Tobillos hacia Adelante</p>	<p>SKIPPING en el Lugar</p>	<p>DESPLAZAMIENTOS LÍNEALES, 3 metros. Hacia Adelante: Frontal Hacia Atrás: Retroceso</p>
			

EJERCICIOS

FLEXO/EXTENSIONES DE BRAZOS



A TENER EN CUENTA

SENTADILLAS, piernas ancho cadera, pies levemente orientados hacia afuera, mantener brazos siempre extendidos por ende la espalda siempre derecha. Flexión de Caderas, seguidas de Rodillas y Tobillos. Extensión de Tobillos, seguidas de Rodillas y Caderas.

FLEXO/EXTENSIONES DE BRAZOS, empujo hacia arriba, Codos orientados siempre hacia atrás. Puedo apoyar todo el Cuerpo y después empujar o apoyar Rodillas en el suelo si me resulta difícil la ejecución.

BLOQUE 2 de FUERZA/CARDIO

FUERZA/DESPLAZAMIENTOS

Ejecutemos 3/4 SERIES de 10" los 5 ejercicios en forma de CIRCUITO – DESCANSO 20"

EJERCICIOS

EMPUJE DE CADERAS a 2 Piernas	REBOTES de Tobillos hacia Atrás	TALONES AL GLÚTEOS en el Lugar	DESPLAZAMIENTOS EN V, 3 metros. Hacia Adelante: Frontal Hacia Atrás: Retroceso
			

EJERCICIOS

TRACCIÓN ESPALDA en una Silla


A TENER EN CUENTA

EMPUJE DE CADERA Y en la TRACCIÓN ESPALDA, mantener la COLUMNA VERTEBRAL NEUTRA (RESPETAR la curvatura NORMAL de la Columna Vertebral en todo momento del movimiento).

REBOTES, piernas Rodillas semiflexionadas, flexoextensión de Tobillos, orientadas hacia adelante.

DESPLAZAMIENTOS, Rodillas y pies orientados hacia adelante.

BLOQUE 3 de FUERZA/CARDIO

FUERZA/DESPLAZAMIENTOS

Ejecutemos 3/4 SERIES de 10" los 5 ejercicios en forma de CIRCUITO – DESCANSO 20"

EJERCICIOS

ESTOCADAS ADELANTE	REBOTES de Tobillos Combinados Adelante/Atrás	SKIPING / TALONES AL GLÚTEOS en el Lugar, Combinación	FLEXIONES DE HOMBROS
			

EJERCICIOS

FONDOS TRÍCEPS	A TENER EN CUENTA
	<p>ESTOCADAS, Rodillas flexionadas 90º, Rodilla de la pierna trasera no apoya el suelo, orientada perpendicularmente al suelo. La Espalda se mantiene derecha, sin excesiva extensión.</p> <p>EMPUJE DE HOMBROS, flexión y extensión de codos, con piernas extendidas en todo el recorrido del movimiento.</p> <p>FONDOS TRÍCEPS, apoyo de las manos palmar, dedos hacia adelante, flexión 90º Caderas y Rodillas; flexión y extensión de los Codos.</p>

BLOQUE 4 de FLEXIBILIDAD

ELONGACIÓN MUSCULAR PASIVA

Ejecutemos 2 SERIES de 15" los 9 ejercicios – DESCANSO 15"

EJERCICIOS Y GRUPOS MUSCULARES

PECTORALES	DORSALES	DELTOIDES	TRÍCEPS
			
EJERCICIOS Y GRUPOS MUSCULARES			
CUADRÍCEPS	PSOAS	ADUCTORES	ISQUIOS Y GLÚTEOS
			