





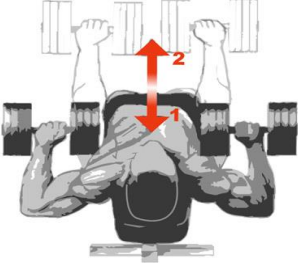
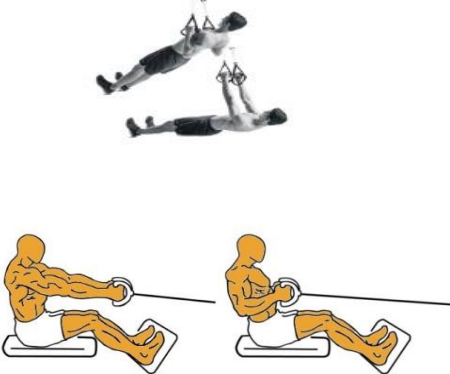
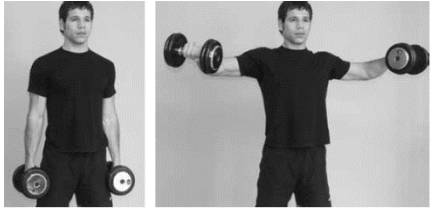









Os deixo mi mail por si teneis dúbidas sobre os exercicios, ou calquera cousa. josep.morales6@gmail.com CE= Carácter do esforzo: significa que é o máximo número de repeticións que podemos facer con unha carga concreta, é dicir que, si por exemplo temos que facer 2x10 (CE20) temos que realizar 2 series de 10 repeticións con unha carga con a que podamos facer 20 repeticións



	ejercicio	imagen	trabajo	pausa	observaciones	video
1	CORE PLANXA FRONTAL		2 X 35-40"	20"	en o traballo de CORE, ir aumentando o tempo de traballo progresivamente.	
2	CORE PLANXA LATERAL		2 X(2X 20-25")	-		
3	SQUAT UNILATERAL EN LA PRENSA/LUNGE FRONTAL	 	2 X(2 X 12-15)CE20	30"	En o exercicio lunge é importante baixar en vertical: que de a cabeza a a rodilla retrasada haya una línea vertical, que a rodilla adelantada non pase a punta do pie e que o talón non se levante.	
4	ISQUIOS CON FITBALL		2 X(2 X 12-15) CE 20	30"		https://www.youtube.com/watch?v=OHy2qD-3q3s

5	CORE ANTIROTACIONAL		2 X(2X 20-25")	-	es como el primer ejercicio del video, pero siempre con los brazos extendidos	https://www.youtube.com/watch?v=PBfTYRwSqH A
6	MULTISALTOS		4 X 6-8	20-25"	hacer el ejercicio 2 del video	https://www.youtube.com/watch?v=RBLClPdmkA
7	PRESS BANCA CON MANCUERNAS		2 X 12-15 CE 20	30"		
8	TRACCIÓN AL TRX / REMO AL PECHO		2 X 12-15 CE 20	30"	Hay 2 opciones en función del material que tengáis, si tenéis más de una opción, id variando el ejercicio	

9	APERTURAS HOMBROS		2 X 12-15 CE 20	45"		
10	ROTADORES EXTERNOS		3 x 12-15	-	no separar el codo del cuerpo	
11	ROTADORES INTERNOS		1 x 12-15	-	no separar el codo del cuerpo	
12	PUENTE GLUTEO (15KG)		2 X 12-15	25"	<p>En este ejercicio, tenemos que subir y bajar la cadera. Es importante activar abdominal, para proteger la espalda y evitar curvar la zona lumbar. Si notamos que es fácil realizarlo, lo hacemos con una pierna.</p>	

13	EXCÉNTRICO ADUCTORES		2 X 10-12	-		https://www.youtube.com/watch?v=YE205zby62k
14	CORE PLANCHA FRONTAL		2 X 35-40"	20"		
15	CORE PLANCHA LATERAL		2 X(2X 20-25")	-		
16	CORE ANTIROTACIONAL		2 X(2X 20-25")	-	<p>es como el primer ejercicio del video, pero siempre con los brazos extendidos</p>	https://www.youtube.com/watch?v=PBfTYRwSgHA