

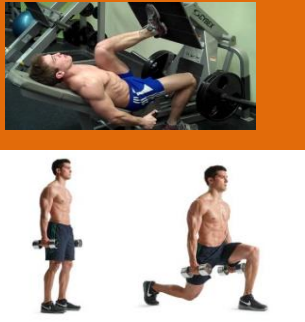




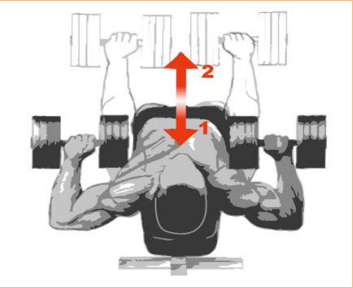
Os dejo mi email por si tenéis dudas sobre los ejercicios, o cualquier cosa. josep.morales6@gmail.com

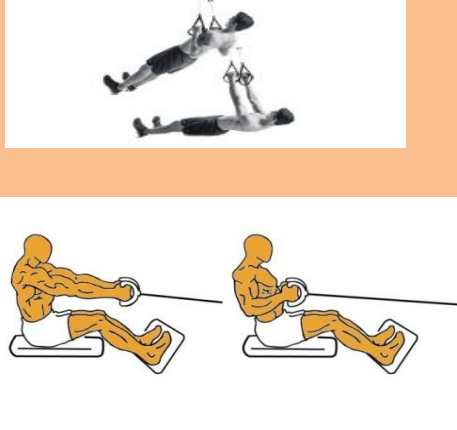

CE= Carácter del


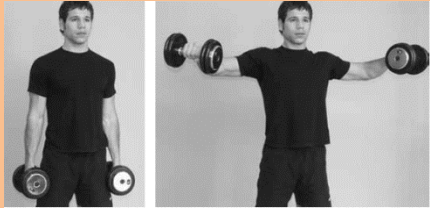
esfuerzo: es el máximo número de repeticiones que podemos hacer con una carga concreta, es decir que, si por ejemplo, tenemos que hacer 2x10 (CE20) tenemos que realizar 2 series de 10 repeticiones con una carga con la que podamos hacer 20 repeticiones









	Ejercicio	Imagen	Trabajo	Pausa	Observaciones	Vídeo	Vídeo 2
1	CORE PLANCHA FRONTAL		2 X 60"	20"	En el trabajo de CORE, id aumentando el tiempo de trabajo progresivamente.		
2	CORE PLANCHA LATERAL		2 X(2X 30-35")	-			
3	SQUAT UNILATERAL EN LA PRENSA/LUNGE FRONTAL		3 X 8-10 (CE 11-12)	30"	En el ejercicio lunge es importante bajar en vertical: <ul style="list-style-type: none"> • que de la cabeza a la rodilla de atrás haya una línea vertical • que la rodilla adelantada no pase la punta del pie y esté alineada con la cadera y el tobillo • que el talón no se levante. 		
4	PUENTE ISQUIOS UNILATERAL		2 X(2 X 10) CE 11-12	30"	Hacemos el ejercicio con una pierna. Cuando más alejado el pie de apoyo esté del culo, más intensidad.		

5	CORE ANTIROTACIONAL		2 X(2X 20-25")	-	Es como el primer ejercicio del vídeo, pero siempre con los brazos extendidos	https://www.youtube.com/watch?v=PBfTYRwSqHA	
6	MULTISALTOS frontales y laterales		3 x 8 saltos de cada ejercicio	15"	Haced: el ejercicio 2 del vídeo 1. El ejercicio 1 del vídeo 2. Y el ejercicio del minuto 1'15" del vídeo 2.	https://www.youtube.com/watch?v=RBL_CIPdfmkA	https://www.youtube.com/watch?v=J5rOvrq3yDo
7	PRESS BANCA CON MANCUERNAS		2 X 10-12 CE 13-14				

8	TRACCIÓN AL TRX / REMO AL PECHO		2x 10-12(CE13-14)		Hay 2 opciones en función del material que tengáis, si tenéis más de una opción, id variando el ejercicio		
9	aperturas traseras TRX		2 X 10-12 CE 13-14		Haced la bajada(fase excéntrica) lentamente.		

10	FLEXIONES CON SALTO		2X 6-8		tenemos que realizar la flexion a máxima velocidad, elevandonos el máximo del suelo		
11	accion de lanzamineto con goma		2 x 8 por cada lado		Simulamos la acción de lanzamiento, con una goma dura. Tenemos que realizar la acción a máxima velocidad. Es el ejercicio del vídeo, sin salir corriendo.	https://twitter.com/xharorubio/status/81857512698802995 <u>7</u>	
12	APERTURAS HOMBROS		2 X 12 CE 13-14				

13	ROTADORES EXTERNOS	 <p>Vista desde arriba</p> <p>© Healthwise, Incorporated</p>	3 x 12-15	-	No separar el codo del cuerpo		
14	PUENTE GLUTEO (15KG)		2 X 12 CE 13-14		<p>En este ejercicio tenemos que subir y bajar la cadera. Es importante activar el abdominal, para proteger la espalda y evitar curvar la zona lumbar. Realizamos el ejercicio a dos piernas, pero poniendo un disco de peso sobre la cadera. Tenemos que activar el glúteo conscientemente</p>		

15	EXCÉNTRICO ADUCTORES		3 X 10-12	-		https://www.youtube.com/watch?v=YE205zby62k	
16	CORE PLANCHA FRONTAL		2 X 35-40"				
17	CORE PLANCHA LATERAL		2 X(2X 20-25")				
18	CORE ANTIROTACIONAL		2 X(2X 20-25")	-	Es como el primer ejercicio del vídeo, pero siempre con los brazos extendidos	https://www.youtube.com/watch?v=PBfTYRwSgH A	