

Escribe aquí / Escribe aquí / Escribe aquí

MATERIAL;

- Ropa deportiva corta.
- Zapatillas de deporte
- Toalla
- 2 bricks de leche
- Botella de agua para hidratarse

CALENTAMIENTO;

Haremos toda la movilidad articular que os he mandado por correo, los ejercicios están en la carpeta que pone MOVILIDAD.

1. Movilidad cuello.
2. Movilidad brazos
3. Movilidad cadera
4. Movilidad rodillas
5. Movilidad cadera
6. Movilidad tobillos

ENTRENAMIENTO

2 vueltas al circuito, donde haremos 10 repeticiones de cada uno. Al terminar la vuelta descansaremos 3', y entre ejercicios NO hay descanso.

1. Biceps
2. Isometría de pierna
3. Lunge
4. Sentadilla con salto lateral
5. Sentadilla con press de hombro
6. Trabajo crol alargar
7. Trapecio-hombro
8. Core con toalla

Los ejercicios tienen el mismo nombre que en los videos, para que podáis identificarlos. Aunque el entrenador lo explicará en el entrenamiento, mira los ejercicios antes del mismo.