

## RUTINA 3 ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD EN CASA (45 MINUTOS) CARDIOVASCULAR

### 1. CALENTAMIENTO

- SALTO Y APERTURA PIERNAS, JUMPING JACK (3X15). DESCANSO 30''



- SKEEPING TALONES AL GLÚTEO (3X10) DESCANSO 30''

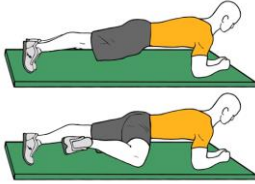


- SKEEPING ELEVACION RODILLAS (3X10) DESCANSO 30''



## 2. Parte principal

### 1. PLANCHA Y PATADA LATERAL (3X16) 30'' DESCANSO



#### POSICIÓN INICIAL:

Colóquese boca abajo. Extienda las piernas detrás de usted. Aguante su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Sus antebrazos deben estar en paralelo entre ellos y los dedos de los pies deben estar a la anchura de los hombros. Mantenga la cabeza mirando hacia el suelo. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos.

#### EJECUCIÓN:

Mueva su rodilla derecha a través de su lado derecho hacia su codo derecho mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

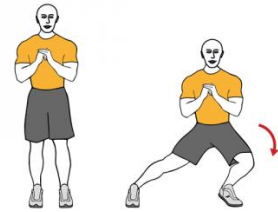
**CONSEJOS:** No deje que las caderas caigan.

### 2. ZANCADA CON SALTO (3X15 CON CADA PIERNA) 30'' DESCANSO



Desde una posición de pie, realizamos un paso largo hacia adelante a la vez que damos un salto en vertical sin movernos del sitio, bajando la cadera, y hasta llevar la rodilla a un ángulo de 90°. Asegúrate que la rodilla de la pierna adelantada no supere la línea vertical del segundo dedo del pie y mantén el cuerpo erguido en todo momento.

### 3. ZANCADA LATERAL (3X15 CON CADA PIERNA) 1' DESCANSO



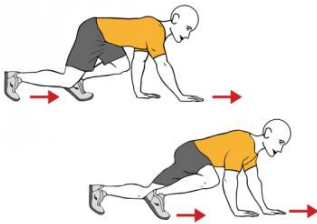
#### POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros.

#### EJECUCIÓN:

Haga un paso lateral que separe su pie derecho del otro. Sus pies deben estar más anchos que el ancho de los hombros. Baje el cuerpo hacia el lado derecho doblando la rodilla y la cadera derechas y mientras mantiene la pierna izquierda ligeramente doblada. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con el otro brazo. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

### 4. PASO DEL OSO O BEAR CRAWLS (3X20) 30'' DESCANSO



Los pasos de oso son un ejercicio de cuerpo completo que incide en la cintura escapular y las caderas. Arrastrarse en realidad requiere bastante coordinación neuromuscular. Comienza apoyando tus manos y rodillas, con la mano y rodillas opuestas adelantadas. Podemos realizar el ejercicio con los glúteos más altos que los hombros o con los glúteos más bajos, el trabajo sería diferente. Cuanto más altos los glúteos más trabajo en la cintura escapular. Los glúteos hacia abajo, un poco más de trabajo en las extremidades inferiores. Este ejercicio es ideal para inicial un calentamiento deportivo.

### 5. JUMPING JACK (3X20) 30'' DESCANSO



#### POSICIÓN INICIAL:

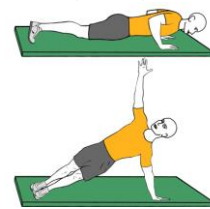
Coloquese de pie con los pies a la anchura de los hombros.

#### EJECUCIÓN:

Con un salto, separe los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regrese a la posición inicial.

**CONSEJOS:** Realice el ejercicio durante el tiempo requerido. Debe realizar el ejercicio lo más rápido posible. Mantenga la mirada hacia adelante.

### 6. FLEXIONES DE BRAZOS Y PLANCHA LATERAL (3X10) 30'' DESCANSO



#### POSICIÓN INICIAL:

Tumbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con los dedos de los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto.

#### EJECUCIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Cuando termine de hacer la flexión, levante la mano derecha hacia el techo con una rotación del torso. Regrese a la posición inicial y realice otra flexión, esta vez levantará la mano izquierda después de dicha flexión. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.

### 7. BURPEES (3X10). 1' DESCANSO



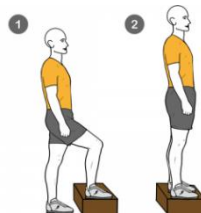
#### POSICIÓN INICIAL:

Párese derecho con los pies anchura de los hombros.

#### EJECUCIÓN:

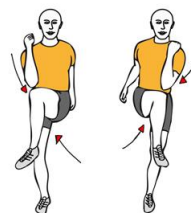
Agáchese y coloque sus manos en el suelo delante de sus pies a una anchura ligeramente más ancha de los hombros. Ponga su peso en sus manos, al mismo tiempo que estire sus piernas detrás de usted en un salto. Usted debe sostener a sí mismo por sus manos y de los pies. Sus manos deben estar debajo de los hombros. Doble los brazos hasta que su pecho toque el suelo y extiéndalos completamente nuevamente (haciendo 1 flexión) Vuelva a poner los pies entre las manos en un salto. Use un movimiento rápido para empujar a través de sus pies y volver a la posición inicial.

### 8. SUBIDA RÁPIDA DE ESCALON (3X20) 20'' DESCANSO



Nos colocamos frente al escalón, y realizamos un paso normal subiendo primero una pierna y después otra. En caso de utilizarse para trabajo de rehabilitación, subiremos primero la pierna afectada, y después la otra, el descenso será inverso, bajaremos primero la pierna no afectada, y después la afectada. Dependiendo del tipo de lesión y de los objetivos el orden puede variar. La ejecución debe ser rápida, e iremos aumentándola conforme pasen los días y volvamos a hacer esta rutina.

### 9. FLEXIÓN DE CADERA CON ELEVACIÓN A CODO CONTRARIO (3X20) 30'' DESCANSO

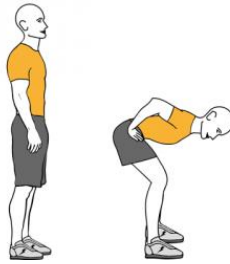


Realizamos una elevación alterna de rodillas buscando la rodilla contraria. En inglés: High-Knee Skips / Skipping High Knees

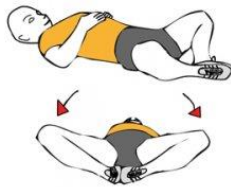
### 3. VUELTA A LA CALMA

ESTIRAMIENTOS:

1- FLEXION TRONCO 10''



2- ADUCTORES



3- CUADRICEPS



4- GEMELOS



5- ISQUIOTIBIALES



6- TRICEPS Y PECTORAL



7- CUELLO



\* NOTA: TODOS LOS EJERCICIOS AUMENTARÁN DE NIVEL CUANDO VAYAMOS AUMENTANDO LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN. SIEMPRE REALIZÁNDOLOS DE MANERA CORRECTA

\*\* NOTA: SE ACONSEJA REALIZAR TODAS LAS TABLAS CON MÚSICA, PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN, YA SEA SIGUIENDO EL RITMO O SOLO POR MANTENER DICHA MOTIVACIÓN