



#YOENTRENOENCASA



Recuerda siempre calentar antes de hacer ejercicio y estirar después de él. Las sesiones de GAP (glúteos abdominales y piernas) concentran mucho el trabajo en una sola zona y pueden provocar sobrecargas y lesiones.

Para este tipo de trabajo tenemos que tener mucha conciencia de nuestra respiración y realizar los ejercicios siempre apretando el abdomen. Los ejercicios están pensados para poder realizarlos sin material alguno, pero si dispones de bandas elásticas o mancuernas, empléalas en los ejercicios marcados con *. Hay 3 sesiones, se pueden trabajar en días alternos (L-X-V)

PD: si no sabéis como se hace un ejercicio, poned el nombre en Youtube o preguntar a los entrenadores!

Sesion 1.

5X - 10 pasos laterales (monster walk)*
- 8 sentadillas búlgaras (4 cada pierna)*
- 30`plancha

10 rondas:
-10 wall glute bridge*
- 10 sentadillas (con algo de peso, 5 kg aprox)
- 10 zancadas con rebote

4x 1´BIRDDOG isométrico

4x20 elevaciones de gemelos en escalón (deja caer todo tu peso sobre las puntas y elévate todo lo que puedas).

4x25 reps abdominales superiores.

Sesion 2.

Tabata 4` (20``ON 10``OFF) planchas frontal, lateral, lateral, brazos estirados.

Tabata 4` (20``ON 10``OFF) squat Wall hold (sentadilla en pared) varia levantando una pierna cada serie si vas sobrad@.

5x10 sentadillas de buda

5x20 elevaciones de pierna lateral+ frontal. En posición de perro(4 patas) con antebrazos apoyados, realiza una elevación lateral y posteriormente una hacia atrás con la pierna. Estos dos movimientos conforman 1 REPETICION.

4x10 HIP THRUST **CON PESO**. Apóyate en una silla, sofá, o algo estable.*

4x20 elevaciones laterales con pierna estirada. Túmbate y apóyate en un codo, realiza 10 elevaciones con cada pierna estirada.*

4x25 abdominales oblicuos.

Sesion 3

8x

25 jumping jacks

10 sentadillas con salto

25`plancha

8 rondas:

-20`plancha frontal

- 12 cruces con pierna derecha (tumbad@ un costado eleva la pierna una pierna realizando una cruz arriba, derecha, izquierda, abajo.*

-12 cruces con pierna izquierda*

-12 zancadas con salto

5x10 sentadillas con peso y rebote abajo *

5x20 BIRDDOG isométrico*

Tabata 4`(20``ON 10``OFF) Wall glute brigde dinámico

4x25 abdominales INFERIORES