



EJERCICIOS PARA LOS GRUPOS DEL CLUB

#YoTambiénEntrenoEnCasa

Ejercicios con un balón de wp, de plástico, o pelota de tenis.
¡Siempre y cuando no tenga peligro de romper nada!
Todos realizan un calentamiento previo articular de tobillos a muñecas.

GRUPOS 1 y 2:

- 4 x 25 repeticiones: Pases con pared con la mano dominante
- 4 x 25 repeticiones: Pases con pared alternando las manos
- 4 x 25 lanzamiento de pelota a sofá armando brazo (ver video 3)
- 3 x 10 flexiones apoyando pecho en suelo y extensión completa de brazos.
- 3 x 10 sentadillas con plantas de los pies apoyadas en el suelo, y sin destalonar, bajar todo lo posible.

GRUPOS 3 Y 4:

- 4 x 25 repeticiones: Juego de pases con pared con la mano dominante
- 4 x 25 repeticiones: Juego de pases con pared alternando las manos
- 4 x10 flexiones, pecho al suelo y extensión completa de brazos.
- 4 x10 zancadas
- 4 x10 sentadillas, bajando todo lo posible, sin destalonar los pies del suelo (plantas apoyadas por completo)
- 4 series de 30 segundos de planchas frontales(abdominales) y 30 segundos de descanso. (repetir 4 veces consecutivas)
- 4 x 10 repeticiones. Alzamiento de hombro con peso(botella de agua, de leche, libro..) únicamente utilizando la extensión del brazo, no ayudar de salto.

GRUPOS 5 Y 6:

DIA 1

- 4 x 10 flexiones (pecho a suelo y extensión completa de brazos)
- 4 x 10 zancadas con salto (el cambio se realiza con un salto)
- 4 x 10 sentadilla búlgara (apoyo un pie en una silla y bajo únicamente con una pierna) (10 reps con cada pierna es una serie)

DIA 2

- 4x15 push press con peso (mochila con libros, botellas, garrafa aceite...)
- 4x10 burpees, series completas sin parar.
- 21-15-9:
 - sentadilla lastrada con peso
 - flexiones(pecho a suelo y extensión de brazos)
 - fondos de tríceps (entre dos sillas, en sofá.. apoyando palmas y bajando)
- 4x10 Hip trust. (trabajo de glúteo con peso, apoyamos los hombros y escapulas en el sofá y, con un peso que permita realizar el ejercicio, realizamos 10 elevaciones A UNA PIERNA, desde el suelo sentado hasta aguantar 1 segundo en horizontal(pierna que no trabaja con la espalda)