|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MIÉRCOLES** | **VIERNES** |
| ***CALENTAMIENTO******15 min.*** | **FLEXIÓN LATERAL*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta tu mano derecha por encima de tu cabeza y flexiona tu cuerpo hacia el lado izquierdo, con la parte inferior y los músculos abdominales controlando el movimiento.

**BALANCEO DE PIERNAS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros y junto a una silla o pared para mantener el equilibrio.
* Con una mano apoyada en la silla/pared, balancea una pierna hacia delante y hacia atrás.

**CRUCE DE BRAZOS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo**.**
 | **FLEXIÓN LATERAL*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta tu mano derecha por encima de tu cabeza y flexiona tu cuerpo hacia el lado izquierdo, con la parte inferior y los músculos abdominales controlando el movimiento.

**BALANCEO DE PIERNAS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros y junto a una silla o pared para mantener el equilibrio.
* Con una mano apoyada en la silla/pared, balancea una pierna hacia delante y hacia atrás.

**CRUCE DE BRAZOS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y

queden paralelos al suelo**.** | **FLEXIÓN LATERAL*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta tu mano derecha por encima de tu cabeza y flexiona tu cuerpo hacia el lado izquierdo, con la parte inferior y los músculos abdominales controlando el movimiento.

**BALANCEO DE PIERNAS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros y junto a una silla o pared para mantener el equilibrio.
* Con una mano apoyada en la silla/pared, balancea una pierna hacia delante y hacia atrás.

**CRUCE DE BRAZOS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo**.**

**ZANCADAS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ZANCADAS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.

**ZANCADA Y GIROS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.
* Trote con rodillas al pecho 10 min. Segunda repetición de 15min. Con 1 min de descanso entre serie.
* Trote talones hacia atrás 5 min.
 | **ZANCADAS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.

**ZANCADA Y GIROS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.
* Trote con rodillas al pecho 10 min. Segunda repetición de 15min. Con 1 min de descanso entre serie.

Trote talones hacia atrás 5min. | * Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.

**ZANCADA Y GIROS*** Párate con los pies separados a la altura de los hombros.
* Levanta los brazos hacia los lados de modo que se alineen con tus hombros y queden paralelos al suelo.
* Trote con rodillas al pecho 10 min. Segunda repetición de 15min. Con 1 min de descanso entre serie.
* Trote talones hacia atrás 5 min.
 |
| ***FLEXIONES DE BRAZOS*** | **Flexiones Spider man**4 series de 12 repeticiones | **Flexiones Spider man**4 series de 12 repeticiones | **Flexiones Spider man**4 series de 12 repeticiones |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Flexiones de brazos con flexión de cadera - Entrenamientos.com**Flexiones de arquero****3 series de 12 repeticiones****Flexiones laterales****3 series de 15 repeticiones** | Flexiones de brazos con flexión de cadera - Entrenamientos.com**Flexiones de arquero****3 series de 12 repeticiones****Flexiones laterales****3 series de 15 repeticiones** | Flexiones de brazos con flexión de cadera - Entrenamientos.com**Flexiones de arquero****3 series de 12 repeticiones****Flexiones laterales****3 series de 15 repeticiones** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Flexión con brazos abiertos 3 series de 12 repeticiones**Guía para principiantes (X): Flexiones de brazos en suelo**Hand reléase****3 repeticiones de 1 min**Hand-Release Pushup**Resistencia en brazos****3 series de 15 repeticiones por****cada brazo.** | **Flexión con brazos abiertos 3 series de 12 repeticiones**Guía para principiantes (X): Flexiones de brazos en suelo**Hand reléase****3 repeticiones de 1 min**Hand-Release Pushup**Resistencia en brazos****3 series de 15 repeticiones por****cada brazo.** | **Flexión con brazos abiertos** **3 series de 12 repeticiones**Guía para principiantes (X): Flexiones de brazos en suelo**Hand reléase****3 repeticiones de 1 min**Hand-Release Pushup**Resistencia en brazos****3 series de 15 repeticiones por****cada brazo.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Flexiones en diferentes posiciones de brazos en la pared** 3 series de 25 repeticiones de cada diferente posición indicada en los gráficos  | **Flexiones en diferentes posiciones de brazos en la pared**3 series de 25 repeticiones de cada diferente posición indicada en los gráficos  | **Flexiones en diferentes posiciones de brazos en la pared** 3 series de 25 repeticiones de cada diferente posición indicada en los gráficos  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Flexiones con apoyo en rodilla** 3 series de 30 repeticiones**Plancha con piernas y brazos estirados**3 series de 1 min resistencia | **Flexiones con apoyo en rodilla** 3 series de 30 repeticiones**Plancha con piernas y brazos estirados**3 series de 1 min resistencia | **Flexiones con apoyo en rodilla** 3 series de 30 repeticiones**Plancha con piernas y brazos estirados**3 series de 1 min resistencia |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Flexión con rodillas nos mantenemos en esa posición por 1 min 3 repeticiones127. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas - YouTube | Flexión con rodillas nos mantenemos en esa posición por 1 min 3 repeticiones127. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas - YouTube | Flexión con rodillas nos mantenemos en esa posición por 1 min 3 repeticiones127. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas - YouTube |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***TEST DE 2 MILLAS*** | **1. Sentadillas con estiramiento de piernas**3 series de 5 repeticiones de 1min por cada pierna con descanso de 1 min de intervalo | **8. Sentadillas con estiramiento de piernas**3 series de 5 repeticiones de 1min por cada pierna con descanso de 1 min de intervalo | **15. Sentadillas con estiramiento de piernas**3 series de 5 repeticiones de 1min por cada pierna con descanso de 1 min de intervalo |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. **Puentes**

**3 series de 15 repeticiones**1. **Planchas con saltos**

**3 series de 15 repeticiones**1. **Salto de cuerda 5 min se saltos**
 | 1. **Puentes**

**3 series de 15 repeticiones**1. **Planchas con saltos**

**3 series de 15 repeticiones**1. **Salto de cuerda 5 min se saltos**
 | 1. **Puentes**

**3 series de 15 repeticiones**1. **Planchas con saltos**

**3 series de 15 repeticiones**1. **Salto de cuerda 5 min se saltos**
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5. Sentadillas isométricas**En el momento que bajamos contamos 5 segundos y volvemos a subir.3 series de 20 repeticiones**6. Sentadilla con patada hacia al frente**3 series de 20 repeticiones | **12. Sentadillas isométricas** En el momento que bajamos contamos 5 segundos y volvemos a subir.3 series de 20 repeticiones**13. Sentadilla con patada hacia al frente**3 series de 20 repeticiones | **19. Sentadillas isométricas**En el momento que bajamos contamos 5 segundos y volvemos a subir.3 series de 20 repeticiones**20. Sentadilla con patada hacia al frente**3 series de 20 repeticiones |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **7. Saltos alternando piernas** Realizar 3 series de 25 repeticiones | **14. Saltos alternando piernas** Realizar 3 series de 25 repeticiones | **21. Saltos alternando piernas** Realizar 3 series de 25 repeticiones |
| ***ABDOMINALES*** | **1. Abdominales isométricos****3 series de 12 repeticiones, suspendiéndonos en la última****repetición por 1 min.** | **8. Abdominales isométricos****3 series de 12 repeticiones, suspendiéndonos en la****última repetición por 1 min.** | **15. Abdominales isométricos****3 series de 12 repeticiones, suspendiéndonos en la última****repetición por 1 min.** |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. **Planchas con elevación de piernas y brazos**

**3 series de 15 repeticiones por cada brazo**1. **Planchas laterales**

**3 repeticiones de 1 min** | 1. **Planchas con elevación de piernas y brazos**

**3 series de 15 repeticiones por cada brazo**1. **Planchas laterales**

**3 repeticiones de 1 min** | 1. **Planchas con elevación de piernas y brazos**

**3 series de 15 repeticiones por cada brazo**1. **Planchas laterales**

**3 repeticiones de 1 min** |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. **Abdominales con aplauso 3 series de 15 repeticiones**

1. **Tijeras**

**3 series de 15 repeticiones** | 1. **Abdominales con aplauso 3 series de 15 repeticiones**
2. **Tijeras**

**3 series de 15 repeticiones** | 1. **Abdominales con aplauso 3 series de 15 repeticiones**

1. **Tijeras**

**3 series de 15 repeticiones** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **6. Abdominales con flexión de rodilla**3 series de 15 repeticiones**7. Planchas**Realizamos 4 planchas de 1 min con 1 minuto de descanso entre plancha | **13. Abdominales con flexión de rodilla**3 series de 15 repeticiones**14. Planchas**Realizamos 4 planchas de 1 min con 1 minuto de descanso entre plancha | **20. Abdominales con flexión de rodilla**3 series de 15 repeticiones**21. Planchas**Realizamos 4 planchas de 1 min con 1 minuto de descanso entre plancha |
| ***ESTIRAMIENTO*** | * **ESTIRAMIENTO EXTENSOR DEL CUELLO**
* Sentado o de pie, erguido.
* Entrelazar las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla.
* Tirar ligeramente de la cabeza recta hacia abajo e intentar tocar el pecho con la barbilla.
* **ESTIRAMIENTO FLEXOR DEL CUELLO**
* Sentado o de pie, erguido.
* Entrelazar las manos y colocar las palmas en la frente.
* Tirar de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba.
* **ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO**
* Sentado en el suelo, con las piernas estiradas.
* Manteniendo los brazos estirados, colocar las palmas de las manos sobre el suelo a unos 30 cm por detrás de las caderas.
* Manteniendo los brazos estirados, inclinarse hacia atrás, hacia el suelo.
* **ESTIRAMIENTO DE LA MUÑECA**
* De rodillas en el suelo.
* Flexionar ambas muñecas y colocar el dorso de cada mano sobre el suelo.
* Dirigir los dedos hacia dentro.
* Manteniendo los codos estirados inclinarse hacia atrás manteniendo el dorso de las manos sobre el suelo.
* **ESTIRAMIENTO DEL TRONCO INFERIOR**
* Tumbado en el suelo, boca abajo.
* Colocar las palmas de las manos hacia abajo; los dedos dirigidos hacia adelante a la altura de las caderas.
* Arquear lentamente la espalda, contrayendo los glúteos.
* Continuar arqueando la espalda y elevar la cabeza y el pecho del suelo.
 | * **ESTIRAMIENTO EXTENSOR DEL CUELLO**
* Sentado o de pie, erguido.
* Entrelazar las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla.
* Tirar ligeramente de la cabeza recta hacia abajo e intentar tocar el pecho con la barbilla.
* **ESTIRAMIENTO FLEXOR DEL CUELLO**
* Sentado o de pie, erguido.
* Entrelazar las manos y colocar las palmas en la frente.
* Tirar de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba.
* **ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO**
* Sentado en el suelo, con las piernas estiradas.
* Manteniendo los brazos estirados, colocar las palmas de las manos sobre el suelo a unos 30 cm por detrás de las caderas.
* Manteniendo los brazos estirados, inclinarse hacia atrás, hacia el suelo.
* **ESTIRAMIENTO DE LA MUÑECA**
* De rodillas en el suelo.
* Flexionar ambas muñecas y colocar el dorso de cada mano sobre el suelo.
* Dirigir los dedos hacia dentro.
* Manteniendo los codos estirados inclinarse hacia atrás manteniendo el dorso de las manos sobre el suelo.
* **ESTIRAMIENTO DEL TRONCO INFERIOR**
* Tumbado en el suelo, boca abajo.
* Colocar las palmas de las manos hacia abajo; los dedos dirigidos hacia adelante a la altura de las caderas.
* Arquear lentamente la espalda, contrayendo los glúteos.
* Continuar arqueando la espalda y elevar la cabeza y el pecho del suelo.
 | * **ESTIRAMIENTO EXTENSOR DEL CUELLO**
* Sentado o de pie, erguido.
* Entrelazar las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla.
* Tirar ligeramente de la cabeza recta hacia abajo e intentar tocar el pecho con la barbilla.
* **ESTIRAMIENTO FLEXOR DEL CUELLO**
* Sentado o de pie, erguido.
* Entrelazar las manos y colocar las palmas en la frente.
* Tirar de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba.
* **ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO**
* Sentado en el suelo, con las piernas estiradas.
* Manteniendo los brazos estirados, colocar las palmas de las manos sobre el suelo a unos 30 cm por detrás de las caderas.
* Manteniendo los brazos estirados, inclinarse hacia atrás, hacia el suelo.
* **ESTIRAMIENTO DE LA MUÑECA**
* De rodillas en el suelo.
* Flexionar ambas muñecas y colocar el dorso de cada mano sobre el suelo.
* Dirigir los dedos hacia dentro.
* Manteniendo los codos estirados inclinarse hacia atrás manteniendo el dorso de las manos sobre el suelo.
* **ESTIRAMIENTO DEL TRONCO INFERIOR**
* Tumbado en el suelo, boca abajo.
* Colocar las palmas de las manos hacia abajo; los dedos dirigidos hacia adelante a la altura de las caderas.
* Arquear lentamente la espalda, contrayendo los glúteos.
* Continuar arqueando la espalda y elevar la cabeza y el pecho del suelo.
 |