|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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 5  min. | * 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 repeticiones  127. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas - YouTube | Flexión con rodillas nos mantenemos en esa posición por 1 min 3 repeticiones  127. Flexiones de brazos con rodillas apoyadas - YouTube | Flexión con rodillas nos mantenemos en esa posición por 1 min 3 repeticiones  127. 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. |