

Entrenamiento Funcional 1

El objeto de esta sesión no perder lo obtenido hasta la fecha y, dentro de nuestras posibilidades mejorar. Realizaremos la sesión indicada general y luego cada uno de nosotros trabajaremos una rutina denominada por nombre propio.

También recomiendo anotar nuestros entrenamientos en un papel, indicando:

- Fecha y nombre de la Sesión a realizar
- Tiempo realizado en la ejecución de la sesión
- Tiempo por ejercicio y/o número de repeticiones
- Número de rondas
- Sensaciones y percepción del nivel de dureza de la sesión.** Así como cualquier otro apunte que estimemos oportuno

*Finalmente y no por ello menos importante, es más, todo lo contrario, nunca debemos realizar ningún ejercicio con **dolor**. Al no ser sesiones presenciales, haré más hincapié del habitual para explicar las posiciones, puntos clave a tener en cuenta y lo acompañaré con material gráfico (videos y/o fotografías). Por último añadir: "si te parece fácil, igual lo estás haciendo mal, revisa todos los puntos clave. Si están bien... ¡eres un/una máquina!"*

- 1) Calentamiento
- 2) **Black Jack (sumar 21)**

20 Jumping Jacks + 1 Puente glúteos (subir en 4 y bajar en 4)
19 Jumping Jacks + 2 Puente glúteos (subir en 4 bajar en 4)
(...)
2 Jumping Jacks + 19 Puente glúteos (subir en 4 y bajar en 4)
1 Jumping Jacks + 20 Puente glúteos (subir en 4 y bajar en 4)

Descanso de 2 minutos hasta pasar al siguiente ejercicio

Jumping jacks:

De pie brazos a los lados del cuerpo, saltamos y caemos con las piernas abiertas y los brazos sobre la cabeza dando una palmada, volvemos a saltar y nos ponemos en la posición inicial.

Puente de glúteos

Tumbados boca arriba con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo elevamos la pelvis hasta tener solamente apoyados los hombros y la planta de los pies

Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda



- 3) **5 minutos de plancha**, cada vez que no aguantes más descansas 5 segundos menos que en el descanso anterior y repites hasta que completes o pases los 5 minutos en la última serie de plancha

Plancha hasta el fallo (apunta tiempo) *30 segundos de descanso*

Plancha hasta el fallo (apunta tiempo) *25 segundos de descanso*

(...)

Plancha hasta el fallo (apunta tiempo) *10 segundos de descanso*

Plancha hasta el fallo (apunta tiempo) *5 segundos de descanso*

Plancha hasta el fallo (apunta tiempo) *5 segundos de descanso*

Descanso de 3-4 minutos hasta pasar al siguiente ejercicio

- 4) Hacer uno de los siguientes “heroes/heroinas” sin descanso entre ejercicios:

Por orden alfabético:

CARLOS: 9 minutos

Reverse crunch con papel higiénico a apoyar en el otro rollo. *10 repeticiones*

Elevación de tronco con papel higiénico hasta despegar los hombros. *15 repeticiones.*

Flexiones declinadas sobre papel higiénico (flexiones de pecho o triceps) *20 repeticiones*

Repetir hasta terminar tiempo ;)

CARMEN: 10 minutos

45 segundos de silla espartana brazos en cruz

Peso muerto con extensión de brazos 1kg de arroz. *10 repeticiones con cada pierna*

Press de hombros con 1kg de arroz. *15 repeticiones*

Repetir hasta terminar tiempo ;)

FÁTIMA: 10 minutos

Curl de bíceps de pie con 1kg de arroz. *15 repeticiones por brazo*

Equilibrio unipodal moviendo rollo de papel higiénico. *5 repeticiones por pierna y en cada una de las direcciones (adelante, atrás y cada lado)*

Escaladores. *20 con cada pierna*

Repetir hasta terminar tiempo ;)

Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda



JUAN: 8 minutos

Extensión de tronco (tríceps). *12 repeticiones*

Flexión de tríceps *10 repeticiones*

Plancha a tocar rodilla contraria. *8 repeticiones con cada brazo*

Repetir hasta terminar tiempo ;)

MERCHE: 12 minutos

Rotación de muñecas con botella de agua 1 litro. *30 segundos hacia un sentido*

En cuadrupedia mover la pierna extendida. *30 repeticiones arriba y abajo con cada pierna*

Rotación de muñecas con botella de agua 1 litro. *30 segundos hacia el otro lado*

En cuadrupedia mover la pierna extendida. *25 repeticiones abrir y cerrar con cada pierna*

Repetir hasta terminar tiempo ;)

PILI: 6 minutos

Burpees. *6 repeticiones*

Plancha a tocar hombros. *6 repeticiones a cada lado*

Crunch de abdominales moviendo rollo de papel. *6 repeticiones a cada lado*

Repetir hasta terminar tiempo ;)

5) Estiramientos