

Entrenamiento Funcional 2

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) **Tumbados boca arriba** con la cabeza y la espalda apoyada en el suelo, los brazos paralelos al cuerpo también apoyados y la punta de los pies lo más cerca de las rodillas posible. (30 segundos entre cada ejercicio)

2.1.) Procedemos a **levantar la pierna estirada** un poco del suelo, ahí aguantamos 2 minutos por pierna (es importante siempre que aguantemos el mismo tiempo con una pierna que con la otra, para lo cual empezaremos siempre con la pierna no-hábil)

2.2.) Procedemos ahora a levantar la pierna 1 palma del suelo, de esa posición **oscilamos la pierna un poco arriba y abajo**, sin llegar a descansar en el suelo. Durante un minuto realizamos en ejercicio, posteriormente cambiamos de pierna. Recordad que la punta del pie tiene que estar lo más cerca posible de la rodilla.

2.3.) En la misma posición que en 2.2., movemos la pierna paralela al suelo abriendo y cerrando durante 1 minuto, posteriormente cambiamos de pierna.

2.4.) En la misma posición de los dos ejercicios anteriores procederemos a realizar durante 1 minuto círculos hacia afuera y hacia adentro cambiando cada 15 segundos de sentido el movimiento. Repetiremos con la otra pierna. Descansamos 30 segundos y repetimos una vez más con cada pierna.



- 3) Tumbados boca arriba, nos incorporamos, estando sentados y colocamos debajo de la rodilla una toalla doblada. Procederemos a realizar 3 series de 12 repeticiones con cada pierna. en la que nuestro objetivo es aplastar todo lo que podamos la toalla. (para lo cual la hemos debido enrollar bien fuerte).
- 4) **Tumbados boca abajo**, con los brazos y piernas estirados, la punta de los pies lo más alejada posible de nuestras rodillas. Procederemos a hacer los siguientes ejercicios, descansando 30 segundos entre ejercicio y ejercicio.
 - 4.1.) Levantamos la pierna un poco del suelo y sin descansar en el suelo, la oscilamos arriba y abajo durante 45 segundos. Nada más terminar, cambiamos de pierna y realizamos otros 45 segundos. Descansamos 30 y repetimos una vez más.
 - 4.2.) Igual que el ejercicio anterior pero esta vez realizaremos 4 series de 45 segundos moviendo ambas piernas de manera alterna (sin descansar en el suelo)
- 5) Para terminar de machacar las piernas un poquito mas nos pondremos a “descansar en el sofá” realizando la silla espartana hasta que no podamos más.
- 6) Finalmente antes de los estiramientos, realizaremos un pequeño reto desde la posición de plancha. Lo dejo explicado en un video.
- 7) Estiramientos