

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