

Entrenamiento Funcional 3

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) La rutina que os traigo hoy tiene nombre propio de grupo escandinavo, ya lo habréis adivinado ABBA.

Al ser dos letras cuando repitamos la letra empezaremos en orden inverso los ejercicios.

Entre letras 2/3 minutos de descanso

Letra A

- 10 plancha up/down con cada brazo. 30 segundos de descanso
- 45 segundos/1 minuto plancha. *Mismo tiempo de descanso.*
- 20 crunch a elevar hombros del suelo. 30 segundos de descanso
- 45 segundos/1 minuto plancha. *Mismo tiempo de descanso*
- 10 crunch cruzando papel higienico a cada lado. 30 segundo de descanso
- 45 segundos/1 minuto plancha. *Mismo tiempo de descanso.*
- 12 plancha a tocar el hombro con cada brazo. 30 segundos de descanso
- 45 segundos/1 minuto plancha. *Mismo tiempo de descanso.*

Letra B

- 2 zancadas atrás con cada pierna.
- Silla espartana al fallo
- 4 zancadas adelante con cada pierna
- Silla espartana al fallo

- 6 zancadas atrás con cada pierna
- Silla espartana al fallo
- 4 zancadas adelante con cada pierna
- Silla espartana al fallo

Si aún no te has cansado suficiente prueba a hacer un heroe/heroína de la sesión 1 de entrenamiento funcional.

3) Estiramientos generales