

### 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