

## Entrenamiento Funcional 4

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) Realizaremos hoy un circuito de 10 ejercicios el mayor número de veces posible, siempre aumentando el número de repeticiones por ejercicio empezaremos por un número asequible de repeticiones y lo iremos aumentando progresivamente. Esta parte del entrenamiento termina cuando no podamos completar dos ejercicios de la ronda aumentando repeticiones. Pongo un número orientativo, pero cada uno sabe su nivel en cada ejercicio.

- 2.1.) Puente de glúteos aguantando 5 segundos arriba. *12 repeticiones*
- 2.2.) Silla espartana elevando brazos hacia adelante. *20 repeticiones*
- 2.3.) Plancha a tocar hombros. *15 repeticiones con cada brazo*
- 2.4.) Extensión de tronco (tríceps). *10 repeticiones*
- 2.5.) Burpees. *15 repeticiones*
- 2.6.) Silla espartana con curl de bíceps alterno martillo. *10 repeticiones con cada brazo*
- 2.7.) Jumping Jacks. *40 repeticiones.*
- 2.8.) Peso muerto a una pierna elevando brazos. *8 repeticiones por pierna*
- 2.9) Flexión de tríceps. *8 repeticiones*

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

Por orden alfabético:

**CARLOS:**

*Realizaremos una pirámide lo más rápido y bien ejecutado posible con las repeticiones: 10-20-30-40-50-40-30-20-10. (En caso de realizar la rutina una segunda vez en otra sesión aconsejo probarlo a: 20-40-20-10-30-50-30-10)*

- 10 Flexiones en pared
- 20 Burpees
- 30 Flexiones
- 40 Jumping Jacks
- 50 Extensión tronco (triceps)

*Disfruta de cómo suben las pulsaciones y arde el pecho*

**CARMEN: 8 minutos**

Plancha elevando pierna y moviendo arriba y abajo realizando pequeños rebotes. *10 con cada pierna*

Crunch de abdominales moviendo rollo de papel. *10 repeticiones con cada lado*

Puente de glúteos sujetando una pelota entre las piernas. *10 repeticiones*

*Diviértete con esta rutina completa de glúteos, abdomen y pierna*

**FÁTIMA: 12 minutos**

Plancha abriendo pierna alternativamente. *20 con cada pierna*

Extensión de tronco (triceps). *15 repeticiones*

Silla espartana con brazos en cruz y 1kg por brazo. *Contar hasta 50 en voz alta(sólo los números impares)*

*Nunca creí que se me haría tan difícil contar hasta 50. ¿Te ha pasado lo mismo?*



**JUAN: 10 minutos**

Curl de bíceps sentado con mochila llena de libros. *8 repeticiones por brazo*  
Plancha arrastrando la mochila de lado a lado. *12 repeticiones por lado*  
Fondos de tríceps *10 repeticiones*

*Espero que hayas ajustado bien la carga, y que no te pase como a mi que los últimos dos minutos se me hicieron eternos ;)*

**MERCHE: 6 minutos**

Puente de glúteos a una pierna. *6 repeticiones*  
Reverse crunch con pelota de tenis. *6 repeticiones*  
Zancadas hacia atrás. *12 repeticiones con cada pierna*

*Duro, corto y sencillo. ¡A disfrutarlo!*

**PILI: 10 minutos**

Silla espartana haciendo curl de bíceps. *12 repeticiones*  
Peso muerto con mochila llena de libros. *10 repeticiones*  
Plancha moviendo la mochila a cada lado. *8 repeticiones por cada lado*

*Sin prisa pero sin pausa. ¡A darle caña!*

4) Estiramientos