

Entrenamiento Funcional 5

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) Rutina de GAP (glúteos, abdominales. y piernas) a realizar en 20 minutos se debe repetir hasta que se agote el tiempo sin descansar (realizaremos un descanso activo con los cambios de ejercicios), necesitaremos dos rollos de papel higiénico como material que nos ayudará a entrenar.
 - Puente de glúteos aguantando los rollos de papel higiénico lo más alto posible y los brazos perpendiculares al suelo. (al fallo)
 - Colocar un rollo encima de otro, en equilibrio unipodal, agacharse y coger un rollo, subir y estirar arriba los brazos , bajar, dejar el rollo sobre el otro y volver a estirar. Repetir 8 o 10 veces por pierna.
 - Tumbados boca arriba, con dos rollos uno encima del otro y entre los pies. Coger el rollo con los pies y levantarlo tan alto como se pueda. Bajar el rollo y apoyarlo sobre el otro. Repetir sin el rollo. Hacer tantas veces como se pueda.
- 3) Rutina de cardio para subida de pulsaciones, hay que alternar los Burpees con Jumping Jacks hacer el doble de burpees que de Jumping Jacks
- 4) Estiramientos