

Entrenamiento Funcional 6

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**. La sesión de hoy será necesaria la colaboración de una persona (pareja, progenitores, hijos...)*

- 1) Calentamiento
- 2) Nos ponemos uno frente al otro, nos cogemos de las manos e intentamos bajar haciendo una **sentadilla** (si ambos pesamos lo mismo, podemos bajar a la vez, si no es así deberíamos hacerlo alternativamente) .

Es importante recordar que tenemos que bajar hasta donde podamos con la espalda lo más recta posible. El peso debe estar localizado en lo talones, tanto para subir como para bajar. **25 repeticiones.**

- 3) En la misma posición que la anterior y con el mismo agarre, esta vez haremos una medio-sentadilla bajando a una única pierna. Una vez terminada una pierna pasaremos seguidamente a la otra.

En caso de hacerlo de manera alterna, el compañero realizará su ejecución.
20 repeticiones.

- 4) Silla espartana. **5 minutos de ejecución** que podemos dividirlo como queramos: 4 series de 1 min 15 segundos, 10 series de 30 segundos... etc. El descanso tiene que ser igual o inferior a la mitad del tiempo trabajado.

Ejemplo: voy a hacer 5 series de 1 minuto, cada descanso debe ser inferior a 30 segundos entre serie.



- 5) Ambos miembros de la pareja, se agachan como si fueran a hacer una sentadilla y se quedan ahí quietos (espalda recta, tensión en isquiotibiales, abdomen contraído).

Mientras están en esta posición y, de manera alternativa, uno se tumba en el suelo, levanta las manos del suelo y después se levanta hasta ponerse en la misma posición que su compañero. Es entonces cuando el compañero debe tumbarse al suelo y ponerse otra vez de pie y después quieto como en la sentadilla.

Es importante no empezar hasta que el compañero esté quieto en a misma posición que nosotros. 15 repeticiones cada uno (2 rondas).

- 6) Siguiendo ejercicio, hago sentadilla, choco las palmas con el compañero, y después subo.

Cuando estoy subiendo elevo una rodilla al pecho. El muslo debe estar paralelo al suelo, la rodilla y tobillo a 90°. Vamos alternando cada vez que subimos la pierna en la que elevamos la rodilla. **15 repeticiones por pierna**

- 7) Sentados en silla espartana elevo talones **5 series de 20 repeticiones**

- 8) Uno frente al otro, pies paralelos anchura de las caderas, apoyamos las palmas de las manos con el compañero.

Una vez que estemos en esta posición consiste en **elevar 25 veces** los talones a la vez con el compañero sin despegar las manos.

Ahora que ya te sabes los ejercicios, sólo te queda repetir el circuito 2 o 3 veces

Si quieres hacerlo más duro puedes hacer varias rondas quitando cada vez 1 ejercicio respecto a la ronda anterior, es decir, primera ronda de 7 ejercicios, segunda ronda de 6, tercera ronda de 5...

¡VAMOS QUE TU PUEDES!

- 9) Estiramientos