

Entrenamiento Funcional 8

Hoy os traigo una sesión muy especial, pensada para trabajar todo el cuerpo de una forma muy completa. Es muy fácil y sencilla, está planteada para seguir con la línea de trabajo con la que habíamos empezado al inicio de la cuarentena.

Necesitaremos una esterilla, pesas para trabajar alternativamente cada brazo, y por último una mochila cargada con peso.

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**. Recordad que en la ausencia de una persona que supervise nuestra actividad hay que centrarse (más aún si cabe) en la ejecución.*

1. Calentamiento
2. Peso muerto con apoyo bipodal.

Nos colocamos de pie, piernas separadas a la anchura de las caderas. realizamos el gesto de peso muerto y conforme nos levantemos deberemos elevar una rodilla. apoyamos y repetimos. 12 veces por pierna.

3. Peso muerto unipodal.

Ejercicio igual que el anterior, pero sin llegar a apoyar el pie que se encuentra en el aire. 10 repeticiones por pierna.

4. Puente de glúteos. Aguantamos 30 segundos arriba y hacemos pequeños rebotes (30 rebotes) y volvemos a aguantar 30 segundos arriba.



5. Remo dorsal con mochila

Nos colocamos de pie, piernas separadas a la anchura de las caderas, flexionamos la cadera, espalda recta, hombros atrás, sacamos pecho. Realizamos el tirón de la mochila para hacer un remo dorsal. 1 minuto

6. Curl de bíceps con mochila o mancuernas

De pie, piernas separadas a la anchura de las caderas, bloqueamos escápulas, codos pegados a las costillas, realizamos la flexión. Importante: no subir las manos por encima de la línea de los hombros ya que en ese momento el bíceps deja de trabajar y se relaja.

7. Extensión de brazos

Tumbados boca abajo, realizaremos la extensión de brazos para trabajar el Tríceps. Es muy importante sólo levantar la parte del cuerpo que se desprege del suelo con la extensión de brazos.

8. Flexiones de tríceps

En la misma posición que en el ejercicio anterior pero esta vez levantaremos todo el cuerpo para realizar la flexión, focalizamos en el trabajo de tríceps frente al trabajo de pecho.

9. Press de hombros de pie

De pie, piernas separadas a la anchura de las caderas, hombros atrás sacando pecho. Subimos las pesas por encima de los hombros hasta encima de la cabeza.

10. Insecto muerto

11. Pancha apoyando brazos

12. Estiramientos