

## RUTINA FULLBODY TRX CASERO

- Material necesario: Un anclaje: (bolsa de deporte, bolsa resistente de tela, mochila, bolsa de viaje o cualquier cosa que tenga asas y sea resistente) y un objeto que actúe como brazos: (toalla grande, cuerda, pantalones largos, sábana, dos cinturones o cualquier cosa de unos dos metros y que se pueda colocar en el anclaje...)
- Construcción: video.
- Puedes regular la carga acercando (aumenta) o alejando (reduce) tus pies a la puerta, realizando el agarre mas largo (aumenta) o más corto (disminuye) o juntando (aumenta) o separando (disminuye) tus pies.
- Dos vueltas al circuito.
- Un minuto de descanso entre ejercicios y tres entre vueltas al circuito aproximadamente.
- Hay que intentar que los brazos del TRX estén tensos durante la realización de el recorrido entero.
- Pongo un número orientativo de repeticiones, pero lo importante es que al final de la serie se haya generado fatiga. Si realizas el número de repeticiones marcado y la fatiga es reducida, realiza unas cuantas más y para la siguiente vuelta, aumenta la intensidad en ese ejercicio. Si estas realizando el ejercicio a la máxima intensidad y aun así la fatiga es muy reducida realizando las repeticiones marcadas, realiza más. En el caso contrario (de no poder realizar las repeticiones marcadas), baja la intensidad o haz alguna repetición menos.

- Remo x 20



- Flexión x 15



- Aducción de hombro x 12



- Abducción de hombro x 15



- Y x 12



- Tríceps x 10



- Bíceps x 10



- Oblicuos alterno (giro una vez a cada lado) x 30



- Sentadilla x 20



- Sentadilla pistol de manera alterna (a una pierna) x 16, 8 con cada pierna



- Zancada lateral alterna x 20, 10 a cada lado



- Sentadilla isométrica 30 segundos

