

Entrenamiento Funcional 10

La última sesión fué un regalo. Y me explico; toda la clase la hicimos o bien tumbados (ya sea boca arriba o boca abajo) o recostados (sobre nuestros brazos o espalda).

¡Gimnasia tumbados que regalo! ;)

Por ello en la siguiente sesión vamos a movernos, ya que sino nuestro cuerpo se entumecerá. A cambio no utilizaremos material salvo una esterilla para no manchar el suelo.

Cuando realicemos las sesiones, 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.*

¡Empezamos!

- 1) Calentamiento
- 2) Primero la descripción de los bloques luego pondré el orden de ejecución

Bloque A

30 segundos Jumping Jacks
30 segundos elevación diagonal de rodilla derecha
30 segundos puñetazo frontal con guardia
30 segundos elevación diagonal de rodilla izquierda
60 segundos tumbarse en el suelo y levantarse
60 segundos Jumping jacks
60 segundos elevaciones de tronco.

Bloque B

60 segundos brazos extendidos por encima de la cabeza abrir y cerrar manos
60 segundos brazos extendidos en cruz, abrir y cerrar manos
60 segundos brazos elevados enfrente y paralelos al suelo, abrir y cerrar las manos
60 segundos press de hombros
60 segundos pájaros
60 segundos elevaciones frontales



→ La ejecución es:

2A + D(2') + B + D(1') + Elección

2 A (dos veces el bloque A seguidas sin descanso)

Descanso de 2 minutos (un minuto de descanso por cada bloque que hemos hecho)

B (realización del bloque B)

Descanso de 1 minuto

*A libre elección: **ABBA, ABAB, BAAB o BABA** ¡¡sólo uno de ellos!!!*

3) Relajación