

Entrenamiento Funcional 12

Hoy os traigo una sesión muy sencilla para trabajar duramente las piernas y el abdomen. Pocos ejercicios y muy específicos para conseguir el objetivo que tenemos: Trabajo duro para glúteos piernas y abdomen (GAP)

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.*

Calentamiento

Bloque de trabajo:

- 1) Peso muerto a una pierna elevando brazos y rodilla
- 2) Silla espartana
- 3) Insecto muerto realizando crunch (contracción abdominal)
- 4) Puente de glúteos
- 5) Sentadillas
- 6) Insecto muerto con brazos extendidos hacia atrás
- 7) Burpees

Realizaremos seguido, sin parar, todo el bloque. Una vez que terminemos podremos descansar 60 segundos y deberemos realizar el siguiente bloque sumando repeticiones y tiempo a lo ejecutado anteriormente: (10 segundos a los ejercicios numero 2,4 y 6, y sumaremos 2 repetiiones a los ejercicios 1,3,5 y 7)

HAY QUE TERMINAR EL BLOQUE, sólo podremos decidir que terminamos la sesión en esos 60 segundos de descanso ;D

Empezamos con:

- 1) 8 repeticiones
- 2) 15 segundos

3) 12 repeticiones

4) 25 segundos

5) 16 repeticiones

6) 15 segundos

7) 10 repeticiones

deportes
CUENCAS MINERAS



Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda