

### Entrenamiento Funcional 13

Penúltima sesión de entrenamiento funcional, en esta sesión sólo necesitaremos una pelota de tenis y una esterilla. *¡Otra vez una sesión muy tranquila en el suelo!* La clave de hoy es en controlar los tiempos de descanso entre ejercicios. En caso de realizar otra vez la sesión, podéis realizarla igual con el mismo descanso (yo lo hago a modo de control con esta sesión 1 vez al mes) o reduciendo el descanso (así trabajaremos más en fatiga, dejarlo en 30 segundos está bien, pero no reducirlo más porque no generamos tiempo de recuperación suficiente)

Los descansos establecidos para esta sesión serán de 1 minuto y trabajaremos cada ejercicio hasta el fallo o cuando no podamos más. Los ejercicios son muy sencillos y están todos explicados en sesiones anteriores.

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

- Insecto muerto **1 minuto**
- Insecto muerto
- Insecto muerto sujetando pelota entre las rodillas
- Insecto muerto sujetando la pelota entre las rodillas y cruzando las piernas
- Insecto muerto moviendo sólo los pies par trabajar tibiales y tríceps sural
- 5 series de planchas al fallo

Estiramientos

*Cómo veis es una sesión corta pero intensa en la que focalizamos nuestro trabajo en la zona abdominal pero que a la vez trabajamos de manera secundaria muchas otras partes de nuestro cuerpo.*