

Entrenamiento Funcional 9

Sesión sencilla focalizada en trabajar principalmente el abdomen y de una manera secundaria el tren superior, sobretodo los brazos y el pecho.

Necesitaremos una esterilla y un par de pesas para trabajar alternativamente cada brazo

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) Tumbados boca arriba estiramos una pierna y movemos arriba y abajo sin apoyar en el suelo, movimientos cortos, sin bajar las piernas hacemos lo mismo moviendo de lado a lado. Finalmente haremos círculos hacia afuera y otros hacia adentro.

Realizaremos 20 repeticiones arriba y abajo, otras 20 de lado a lado y 15 círculos hacia adentro y otros 15 hacia afuera. Cuando terminemos, cambiaremos de pierna.

- 2) Tumbados boca abajo arriba estiramos una pierna y movemos arriba y abajo sin apoyar en el suelo, movimientos cortos, sin bajar las piernas hacemos lo mismo moviendo de lado a lado. Finalmente haremos círculos hacia afuera y otros hacia adentro.

Realizaremos 20 repeticiones arriba y abajo, otras 20 de lado a lado y 15 círculos hacia adentro y otros 15 hacia afuera. Cuando terminemos, cambiaremos de pierna.

- 3) Tumbados boca arriba apoyamos los antebrazos en el suelo y la manos en la espalda manteniendo la espalda elevada del suelo. Iremos elevando las piernas alternativamente como si fueran unas tijeras.

Realizaremos 30 repeticiones.



- 4) Misma posición anterior elevaremos las piernas juntas y rectas.

Realizaremos 20 repeticiones y dos series

- 5) Idéntica posición, pero esta vez extenderemos y encogemos las piernas.

Realizaremos 4 series de 15 repeticiones cada una.

- 6) Posición de insecto muerto trabajaremos en isométrico (sin movimiento). Debemos aguantar el máximo tiempo posible.

- 7) Misma posición que el ejercicio anterior (insecto muerto) elevaremos los brazos y echarlos hacia atrás sin apoyar en el suelo, posteriormente volveremos a la posición inicial. Si queremos aumentar la dificultad podremos realizarlo con una pesa.

Trabajaremos en 2 series de 20 repeticiones.

- 8) En la posición de insecto muerto, sujetando la pesa con ambas manos a la altura del pecho. Subiremos y bajaremos realizando un press de pecho para lo cual deberemos llevar todo el rato los codos lo más pegados al cuerpo posible.

2 series de 1 minuto

Estiramientos