






## ➤ Semana 1: 16/03/2020 - 22/03/2020

| Día              | Entrenamiento  | Descripción   |
|------------------|--|---|
| <b>Lunes</b>     | Elíptica/ bicicleta /cinta / carrera en el sitio 20'   | Hacer a un ritmo suave y constante 20' de elíptica/ bicicleta/ cinta.<br>Si no tienes ninguna de estas máquinas tienes que realizar un trote en el sitio (como si estuvieras en una cinta igual). Puedes alternarlo con saltitos si te cansas.  |
| <b>Martes</b>    | [2 x (5 x Comba 30"/10" + Autocargas 1 x 30"/10" + fuerza de tronco 1 x 30"/30" ) / 30" ] x 10 | Hacer 30" de saltos a la comba normales. Si no tienes una comba puedes hacer saltos delante – detrás de una línea.<br>Al acabar descansar 10" y empezar el primer ejercicio de autocargas. Hacer el ejercicio 30 segundos.<br>Al acabar descansar 10" y empezar el primer ejercicio de fuerza de tronco. Hacer el ejercicio durante 30 segundos haciendo repeticiones de 5 segundos (en los ejercicios de mantener posición).<br>Al acabar descansar 30" y repetir el mismo ciclo (comba, autocarga, fuerza de tronco) pero con el segundo ejercicio y así hasta completar todos.<br>Realiza el circuito dos veces. El descanso será de 1' antes de volver a empezar. |
| <b>Miércoles</b> | Elíptica 30'   | Hacer 30 minutos de elíptica a un ritmo constante (cuanto mayor sea el ritmo que puedas mantener constante durante todo ese tiempo mejor)   |
| <b>Jueves</b>    | [2 x (5 x Comba 30"/10" + Autocargas 1 x 30"/10" + fuerza de tronco 1 x 30"/30" ) / 30" ] x 10 | Hacer 30" de saltos a la comba normales. Si no tienes una comba puedes hacer saltos delante – detrás de una línea.<br>Al acabar descansar 10" y empezar el primer ejercicio de autocargas. Hacer el ejercicio 30 segundos.<br>Al acabar descansar 10" y empezar el primer ejercicio de fuerza de tronco. Hacer el ejercicio durante 30 segundos.<br>Al acabar descansar 30" y repetir el mismo ciclo (comba, autocarga, fuerza de tronco) pero con el segundo ejercicio y así hasta completar todos.<br>Realiza el circuito dos veces. El descanso será de 1' antes de volver a empezar.  |
| <b>Viernes</b>   | Entrenamiento total:<br>Alternar 1' de carrera + 30" autocargas 3                              | Correr a una intensidad media durante 1 minuto. Parar y realizar durante 30" uno de los ejercicios de autocargas 3. Al acabar el ejercicio volver a empezar el ciclo (carrera + ejercicio 2 de autocargas... y así sucesivamente).<br>Completar tres veces el circuito de autocargas.   |
| <b>Sábado</b>    | Descanso.  | Descanso.   |
| <b>Domingo</b>   | Descanso.  | Descanso.   |

Preparación física

|             | Autocargas 1  | Descripción.  |
|-------------|---|---|
| Ejercicio 1 | Media sentadilla. Apoyando la espalda en la pared mantener posición.                    |   |
| Ejercicio 2 | Flexión con brazos separados contra la pared.   |   |
| Ejercicio 3 | Paso profundo.  |   |
| Ejercicio 4 | Flexión con brazos pegados al cuerpo.   |   |
| Ejercicio 5 | Media Sentadilla. Apoyado sobre la pared. Mantener posición pero sobre una sola pierna. |  |

|             | Fuerza de tronco 3   | Descripción.   |
|-------------|--|--|
| Ejercicio 1 | Plancha inclinada. Elevar brazo y pierna contrarios (ir alternando). |  |
| Ejercicio 2 | Elevación de cadera elevando una pierna al frente.                   |  |
| Ejercicio 3 | Plancha Lateral sobre el antebrazo con una pierna levantada.         |  |
| Ejercicio 4 | Elevación de cadera sobre una pierna.                                |  |
| Ejercicio 5 | <u>Elevacion lateral de piernas.</u>                                 |  |

|                    | <b>Autocargas 3</b>                           | <b>Descripción.</b>  |
|--------------------|---|--|
| <b>Ejercicio 1</b> | Media sentadilla con salto.                   |   |
| <b>Ejercicio 2</b> | Flexión normal.                               |   |
| <b>Ejercicio 3</b> | Paso profundo subiendo rodilla arriba.        |   |
| <b>Ejercicio 4</b> | Flexión con brazos pegados al cuerpo.         |   |
| <b>Ejercicio 5</b> | Media sentadilla sobre el banco a una pierna. |  |