

➤ Semana 2: 23/03/2020 - 29/03/2020

Día	Entrenamiento	Descripción
Lunes	Circuito aeróbico 1 [3 (10 ejerc. x 30")/2'] + Abdominal 4 x 10 rep	Hacer tres veces el circuito aeróbico 1. Debes realizar cada ejercicio durante 30 segundos y hacerlos todos seguidos hasta completar los 10. Al acabar el circuito descansa dos minutos antes de volver a comenzar. Hacer 4 series de 10 repeticiones de abdominal.
Martes	[2 x (5 x Comba 30"/10" + Autocargas 3 x 30"/10" + fuerza de tronco 1 x 30"/30") / 30"]	Hacer 30" de saltos a la comba normales. Si no tienes una comba puedes hacer saltos delante – detrás de una línea. Al acabar descansar 10" y empezar el primer ejercicio de autocargas 3. Hacer el ejercicio 30 segundos. 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). Al acabar descansar 30" y repetir el mismo ciclo (comba, autocarga, fuerza de tronco) pero con el segundo ejercicio y así hasta completar todos. Realiza el circuito dos veces. El descanso será de 1' antes de volver a empezar.
Miércoles	Circuito de escalera 1 [2x (40"/20")/2'] + Circuito con aro 1 [2 x (40"/20")/1']	Hacer dos veces el circuito de escalera trabajando 40 segundos y descansando 20 segundos entre cada ejercicio. Al acabar el circuito descansa 2 minutos antes de volver a empezar. Hacer dos veces el circuito con aro trabajando 40 segundos y descansando 20 segundos entre cada ejercicio. Al acabar descansa 1 minuto antes de volver a empezar.
Jueves	[3 x (5 x Comba 30"/10" + Autocargas 3 x 30"/10" + fuerza de tronco 1 x 30"/30") / 30"]	Hacer 30" de saltos a la comba normales. Si no tienes una comba puedes hacer saltos delante – detrás de una línea. Al acabar descansar 10" y empezar el primer ejercicio de autocargas 3. Hacer el ejercicio 30 segundos. 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). Al acabar descansar 30" y repetir el mismo ciclo (comba, autocarga, fuerza de tronco) pero con el segundo ejercicio y así hasta completar todos. Realiza el circuito tres veces. El descanso será de 1' antes de volver a empezar.
Viernes	Entrenamiento total: Hacer circuito físico – técnico [2 x (30"+30"/30")/2']	Hacer dos veces el circuito físico técnico. Hacer el trabajo físico durante 30 segundos. Al acabar realizar el trabajo técnico indicado durante otros 30 segundos. Cada vez que acabamos un ciclo de físico más técnica descanso de 30 segundos antes de iniciar el siguiente. Al acabar el circuito descansa 2 minutos antes de volver a comenzar.
Sábado	Flexibilidad	Hacer 30 minutos de trabajo de flexibilidad.
Domingo	Descanso.	Descanso.

Circuito Aeróbico 1	
Ejercicio 1	Salto delante – atrás línea
Ejercicio 2	Jumping Jacks
Ejercicio 3	Técnica de carrera en el sitio
Ejercicio 4	Skipping
Ejercicio 5	Salto delante – atrás línea
Ejercicio 6	Salto esquí
Ejercicio 7	Técnica de carrera en el sitio
Ejercicio 8	Tzukis a un lado y a otro
Ejercicio 9	Salto delante – atrás línea
Ejercicio 10	Step up

	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>Elevación lateral de piernas.</u>	

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

Circuito de Escalera 1	
Ejercicio 1	Subir corriendo normal
Ejercicio 2	Subir haciendo saltitos
Ejercicio 3	Subir corriendo lateral (alternar)
Ejercicio 4	Subir haciendo saltito + sentadilla
Ejercicio 5	Subir haciendo saltito lateral + elevación de rodilla

Circuito con Aro 1	
Ejercicio 1	Pasos dentro – fuera
Ejercicio 2	Un pie dentro uno fuera
Ejercicio 3	Rodeo el aro y cuerpo a tierra
Ejercicio 4	Abrir – cerrar piernas con salto
Ejercicio 5	Dentro – fuera del aro con pasos

Circuito Físico - Técnico		
Ejercicio 1	Skipping	Técnicas de ataque de puño
Ejercicio 2	Talones	Técnica de ataque de pierna
Ejercicio 3	Jumping Jacks	Combinación puño pierna
Ejercicio 4	Mountain Climber	Combinación pierna puño
Ejercicio 5	Monster Walk	Acciones de respuesta