

## ➤ Semana 3: 30/03/2020 - 05/04/2020

Día	Entrenamiento	Descripción
Lunes	Circuito aeróbico 2 [3 ( 10 ejerc. x 30" )/2'] + Abdominal 3 x 15 rep + glúteo 2 x 8 rep	Hacer tres veces el circuito aeróbico 2. 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 3 series de 15 repeticiones de abdominal. Hacer dos series de isométrico de glúteo aguantando 5 segundos la posición. 8 repeticiones.
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 2 [2x (40"/20")/2'] + Circuito con aro 1 [2 x (40"/20")/1']	Hacer dos veces el circuito de escalera 2 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 [3 x (30"+30"/30") /2']	Hacer tres 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.

<b>Sábado</b>	Flexibilidad	Hacer 30 minutos de trabajo de flexibilidad.
<b>Domingo</b>	Descanso.	Descanso.

<b>Circuito Aeróbico 2</b>	
Ejercicio 1	Saltos cambiando pie adelantado
Ejercicio 2	Press Jack
Ejercicio 3	Saltos: abrir-cerrar
Ejercicio 4	Posición plancha: abrir-cerrar piernas
Ejercicio 5	Saltos cambiando pie adelantado
Ejercicio 6	Squat jump
Ejercicio 7	Saltos: abrir-cerrar
Ejercicio 8	Mountain climber
Ejercicio 9	Saltos cambiando pie adelantado
Ejercicio 10	Burpee

	<b>Fuerza de tronco 3</b>	<b>Descripción.</b>
<b>Ejercicio 1</b>	Plancha inclinada. Elevar brazo y pierna contrarios (ir alternando).	
<b>Ejercicio 2</b>	Elevación de cadera elevando una pierna al frente.	
<b>Ejercicio 3</b>	Plancha Lateral sobre el antebrazo con una pierna levantada.	
<b>Ejercicio 4</b>	Elevación de cadera sobre una pierna.	
<b>Ejercicio 5</b>	<u>Elevacion 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 2	
Ejercicio 1	Subir corriendo normal
Ejercicio 2	Flexión de dragón
Ejercicio 3	Subir corriendo siempre con la misma pierna delante
Ejercicio 4	Flexión + abro-cierro piernas
Ejercicio 5	Salto + skipping

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		
<b>Ejercicio 1</b>	Skipping	Técnicas de ataque de puño
<b>Ejercicio 2</b>	Talones	Técnica de ataque de pierna
<b>Ejercicio 3</b>	Jumping Jacks	Combinación puño pierna
<b>Ejercicio 4</b>	Mountain Climber	Combinación pierna puño
<b>Ejercicio 5</b>	Monster Walk	Acciones de respuesta