

# ENTRENAMOS EN CASA

Estas pascuas os propongo retos, cada una superará su propio reto, ¿Y qué significa eso? Os voy a proponer una lista y los que vayáis consiguiendo podéis ir marcándolos (con una x por ejemplo) como hechos, así conseguimos ir mejorando cada uno y cada una en nuestra casa.



Abrirse con la pierna derecha e izquierda en espagat.

Si ya lo hemos conseguido nos podemos poner cojines en el pie de alante para elevarlo.

Abrirse en frontal lo más que podamos.

Con la espalda recta y tumbados en el suelo, intentando tocar los pies en el suelo.

Trabajar pies. Con los ejercicios que os propuse.

Seguir practicando las Ondas



Tocarse con los pies la cabeza. .  
Tumbados boca abajo y codos estirados

Bajar al puente sin pared.  
Si sabemos bajar también subir.



Tocar el suelo brazos y piernas estiradas.

**¡Si queréis probar más ejercicios os propongo algunos más!**



© Can Stock Photo



**Son casi vacaciones pero os animo a seguir entrenando y no perder flexibilidad, ¡mucho ánimo!**

## **EJERCICIOS PROPUESTOS PARA LOGRAR ESTOS OBJETIVOS**

### **1. Abrirse en espagat:**

- Fonditos
- Fondos, doblo la pierna de atrás
- Abiertas en espagat, aguanto con las manos en el suelo, intento aguantar sin tocar el suelo
- De pie, subo un pie sobre la cama y me tumbo sobre la pierna que tenemos arriba, nos tiene que estirar en los isquios
- Lanzamientos tumbados y cojo



### **2. Abrirse en frontal**

- Mariposita, aguanto apretando las rodillas contra el suelo, abro las piernas y tiro cuerpo para delante intentando tocar el ombligo el suelo
- Roto caderas, rodillas mirando hacia delante y aguanto con las piernas estiradas
- Doblo las piernas en ranita y aguanto también
- Lanzamientos laterales y cojo

### **3. Pies con los ejercicios que os propuse, solos o en parejas**

- Aprieto los pies en punta, si estáis con una pareja que aguante también las rodillas
- Aprieto en flex
- Sentados y sentadas en el suelo con las piernas estiradas, cojo una pierna y hago flex y punta y luego con la otra,
- También podemos meter empeines
- Y por último utilizar los pies, ¡intentar coger los calcetines con los pies! Dejarlos en el suelo y cogerlos con los pies



#### 4. Tocar el suelo brazos y piernas estiradas.

- Sentadas piernas estiradas, las subimos a una silla o al sofá o algo elevado donde nos venga bien, intentamos llegar a tocarnos los pies
- Lo mismo pero con las piernas en el suelo
- Y también



**Os dejo los días anteriores para que podáis mirar algún calentamiento o si queréis repetir algo que os gustó.**

Hola a todos y a todas! He estado preparando este entrenamiento siempre pensando en un espacio reducido, si hay alguna cosa que no podáis hacer no pasa nada, si tenéis alguna duda preguntármela sin problemas, estos ejercicios se pueden hacer con la familia! y podéis aprovechar para poner a prueba vuestros conocimientos como gimnastas, como ya sabéis os pasaré si no lo he hecho aún, las músicas y me gustaría que en algún momento del calentamiento o en vuestro día a día escuchéis la música y bien hacer el baile mentalmente o si podéis intentar hacerlo individualmente, si por una de esas se os olvida algo o algo, también decírmelo, muchas gracias y espero que disfruteis al máximo. Podéis enviar fotitoss. No hace falta hacerlas el día que pone pero es para marcar una rutina.

### **DÍA 1 -MIÉRCOLES**

1. Empezamos activando un poco el cuerpo: corro en el sitio 30s
2. Ondas 4 repeticiones de cada tipo: delante cuerpo estirado y manos arriba, de lado pies separados en paralelo y laterales. VIDEO
3. No nos podemos olvidar de un buen calentamiento para no lesionarnos, hacer fonditos y fondos y hay que bajar en 8 tiempos para abrirse bien de piernas,  
Mariposita, abro una pierna, la otra y las dos y cuerpo delante, TODO 8s  
Tumbadas boca arriba abro piernas y aguanto apretando,  
lanzamientos delante y al lado tumbadas y cojo y aguanto TODO CON LAS DOS PIERNAS
4. De pie con los brazos al lado estirados aguanto 8 segundos en relevé (talones arriba) EN SEXTA POSICIÓN (A ver quién se acuerda :) ) Cierro los ojos e intento aguantar también 8 segundos, subo una pierna y la otra lo mismo.



5. Si veis que necesitáis más movimiento os invito a hacer un par de abdominales. O la tabla con codos. 10 /20s



6. Para acabar SIEMPRE ESTIRAR. VÍDEO

## DÍA 2 - LUNES

1. Si tenéis cuerda de saltar cogerla si no no pasa nada; 30 saltos pies juntos, 30 pies al culo y 30 trotando (intercalando pies en cada salto) LO IMPORTANTE NO ES EL VÍDEO EN SI SINO COMO CORRE  
<https://youtu.be/Sg9IggzWMno>
2. Ondas (mirar vídeo de arriba)
3. Calentamiento de espalda: Tumbadas boca abajo, empezamos con lumbares, si se puede con alguien que te ayude mejor pero si no no pasa nada, se puede hacer solo: tumbadas manos entrelazadas detrás de la cabeza y codos lo más arriba que podamos (si lo hacemos con alguien se tiene que sentar en nuestros pies para que no nos movamos) en esa posición subimos y bajamos 8 cada una hasta donde pueda e intento aguantar 8s. VIDEO  
Estiro codos con las palmas en el suelo y tiro primero cabeza y luego hombros y por último piernas a tocar la cabeza.  
4 Ondas y aguanto y con un cojín o en un sitio blandito practico barcas.  
A cuatro patas lanzamientos de piernas 4 estiradas y cuatro dobladas CON LAS DOS PIERNAS.  
Puentes quien pueda bajando desde arriba pues mejor si no lo intento y me ayudo de paredes última opción desde el suelo CUANTO MÁS PRACTIQUEMOS ANTES SALE ;) os podéis ayudar poniéndoos en sitios blanditos o cojines, siempre con cuidado y sin haceros daño. Aguanto 8 segundos.
4. Os animo a probar cosas nuevas, después de calentar bien espalda podemos aprovechar para usarla al máximo. Por ejemplo me abro en espagat y tiro mi cabeza hacia atrás, boca abajo con las palmas en el suelo tiro un brazo para

intentar coger la pierna contraria, de pie si tenemos espacio nos apoyamos en una pared y lanzamos la pierna detrás...

5. Recordar siempre estirar al final.

## DÍA 3 - MIÉRCOLES

1. Os adjunto un vídeo para empezar a calentar antes de entrenar.  
<https://youtu.be/CDWowAa8oWg> Se puede empezar así o bien con movimientos de articulaciones, muñecas rodillas hombros cuello con rotaciones.
2. Hoy nos centraremos en pies y rodillas, os he preparado un vídeo para que podáis seguir, se pueden hacer por parejas o individual. VÍDEO
3. Estirar

## DÍA 4 - LUNES

Os dejo material por si queréis entrenar a partir de vídeos pero ya os digo hay muchos más por si no os gustan, podéis buscar más y si veis que están muy bien podéis compartirlo con todas.

<https://youtu.be/inDG6sGn2Wg>

<https://youtu.be/cCSuKQXk4SA>

<https://youtu.be/Aibbcg9YRYU>

**También es tiempo de estar en familia, asique no podemos perder el tiempo, aprovechar para moverse y estar siempre en forma!**

<https://www.aboutespanol.com/10-juegos-familiares-para-jugar-dentro-de-casa-18461>