

## ENTRENAMIENTO SEMANA DEL 27 AL 3 DE MAYO

SESIÓN 1	SESIÓN 2
MOVILIDAD ARTICULAR	MOVILIDAD ARTICULAR
CIRCUITO PINO 10-15 repeticiones	CIRCUITO PINO 15-18 repeticiones
ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD	ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD
TÉCNICA PUNTAL	TÉCNICA PINO

### MOVILIDAD ARTICULAR

1. cabeza arriba y abajo
2. cabeza a un lado y a otro
3. cabeza medio circulo solo por abajo
4. giro hombros atrás
5. giro hombros delante
6. giro brazos atrás
7. giro brazos delante
8. giros de muñecas a un lado y al otro
9. giro brazos uno hacia delante y otro hacia detrás
10. círculos con la cadera a un lado y al otro
11. doblo y estiro rodillas
12. círculos con los tobillos a un lado y al otro
13. releve con los dos pies a la vez
14. releve uno y uno

# CIRCUITO PINO

(APRETAR BOTÓN DERECHO → SELECCIONAR REPRODUCIR)



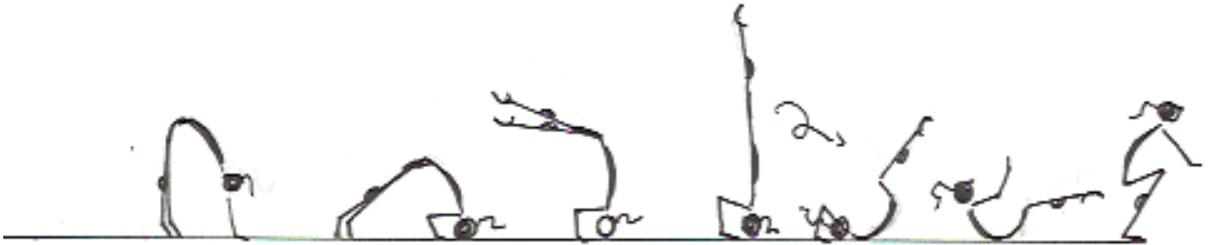
## ENTRENAMIENTO FLEXIBILIDAD

1. 10 x fondos con cada pierna
2. 10x arriba y abajo con cada pierna
3. 10x fondos laterales sin apoyar las manos
4. spagat con la derecha
5. spagat con la izquierda
6. spagat frontal
7. 10x espalda: tumbada boca abajo subo y bajo espalda
8. 10x pies a cabeza
9. 4x puentes
10. 4x puentes con remonte

# TÉCNICA PUNTAL

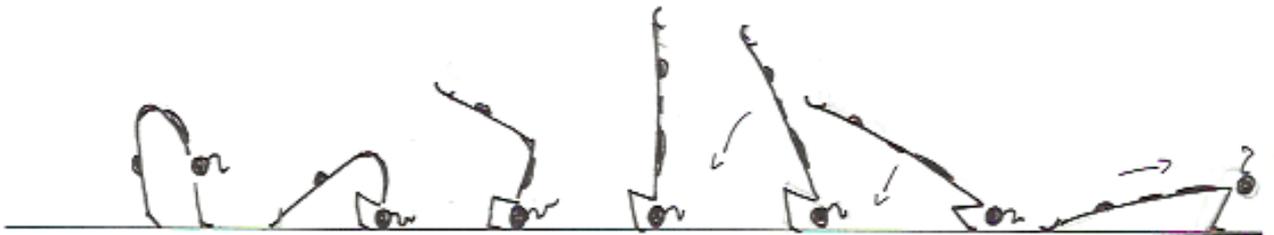
1. Subir a puntal con las piernas rectas y separadas, aguantando 10" en la vertical, después rodar hacia delante.

**3 REPETICIONES CON DESCANSO DE 15"**



2. Subir a puntal con las piernas rectas y juntas, aguantando 10" en la vertical y después bajar a plancha con antebrazos, con el cuerpo muy apretado.

**3 REPETICIONES CON DESCANSO DE 10"**



3. Subir a puntal, primero las caderas y una vez estables estirar las piernas arriba, intentamos aguantar lo que podamos, también podemos abrir y cerrar piernas.

**2 REPETICIONES CON DESCANSADO DE 15"**



# TÉCNICA PINO

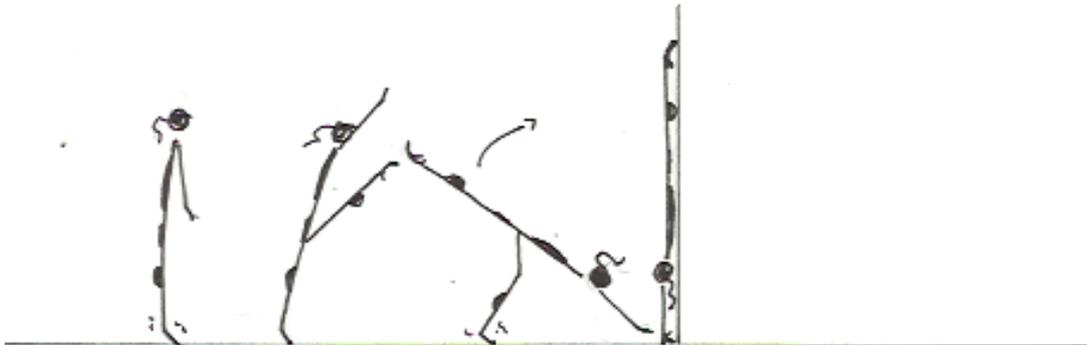
1. Acostada sobre la nuca en una altura y otra en los talones, hay que intentar mantener el cuerpo recto sin tocar el suelo.

**REPETIR 3 VECES AGUANTANDO 10" DESCANSO 20"**



2. Pino bloqueado contra una pared.

**REPETIR 3 VECES AGUANTANDO DE 20" A 30"**



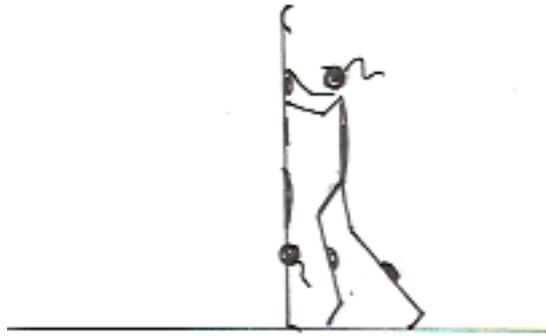
3. Pino bloqueado con el pecho hacia la pared.

**REPETIR 3 VECES AGUANTANDO DE 20" A 30"**



4. Pino con ayuda de un familiar.

**REPETIR 5 VECES**



5. Pino sin pared.

**REPETIR 5 VECES**

