



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



05/05/2020

Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- **CIRCUITO:** 3 Bloques de 4 ejercicios cada uno. 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Bloque
- **DINÁMICA:** Alternancia de ejercicios de miembro inferior, core y miembro superior.
- **INTENSIDAD:** Ritmo ejecución medio/alto.

MATERIAL RECOMENDADO					
1.Colchoneta/Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.2 Garrafas agua 5/8L	4.Banda elástica	5.Comba	6.2 botellines 0,5L-2L

CIRCUITO FUERZA GENERAL:

BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3	
N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS
1	½ Squat Unipodal	5	Subida banco frontal	9	Zancada lateral
2	Plancha frontal + Extensión glúteo	6	Plancha inversa alterna piernas/brazos	10	Plancha lateral dinámica
3	Zancada estática	7	Peso muerto unipodal	11	Saltos comba
4	Elevaciones frontales	8	Flexiones de brazos	12	Tríceps



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



10/05/2020

Domingo: 12:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- CALENTAMIENTO 5'
- CIRCUITO: 3 series de 12 Ejercicios alternando 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Circuito
- DINÁMICA: Fuerza General. Alternancia de ejercicios principales con complementarios.
- INTENSIDAD: Ritmo ejecución medio/alto.

MATERIAL RECOMENDADO				
1.Colchoneta/Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.Garrafas agua 5/8L	4.Mini band	5.Comba

ESTACIONES:

Nº	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS
1	Zancada delante-detrás	7	Hip Thrust a 1 pierna
2	Plancha frontal + flexion	8	Skipping parando cada 3
3	Apertura lateral a 1 pierna de pie	9	Crunch buscando pies
4	Squat + gemelos	10	Subida a cajón
5	Plancha lateral con abudcción	11	Fondos de tríceps
6	Flexion de hombros + buscar pies	12	Skipping



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



12/05/2020

Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- CIRCUITO: 3 Bloques de 4 ejercicios cada uno. 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Bloque
- DINÁMICA: Alternancia de ejercicios de miembro inferior, core y miembro superior.
- INTENSIDAD: Ritmo ejecución medio con ejecución técnica correcta.

MATERIAL RECOMENDADO					
1.Colchoneta/Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.2 Garrafas agua 5/8L	4.Pelota de tenis	5.Comba	6.2 botellines 0,5L-2L

CIRCUITO FUERZA GENERAL:

BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3	
N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS
1	Subida banco lateral	5	Salto lateral unipodal	9	Doble zancada
2	Crunch abdominal + lanzamiento	6	Abdominales inferiores	10	Plancha lateral + Abductor
3	½ Squat	7	Peso muerto unipodal	11	Saltos comba unipodal
4	Press militar	8	Plancha frontal + flexión	12	Tracción dorsal



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



17/05/2020

Domingo: 12:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento (Movilidad articular)
- 3 series de 12 ejercicios
- **DINÁMICA:** Ejercicios fundamentales alternados con ejercicios complementarios (Fuerza Básica) - 45" trabajo / 15" recuperación

MATERIAL RECOMENDADO:

1. Colchoneta o esterilla
2. Taburete o banco (No muy alto, 20-30cm)
3. 2 garrafas de agua (5-8kg)

ESTACIONES CIRCUITO: 3 vueltas

Nº	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS
1	Cargada	5	Lumbares alternos	9	Tijeras abdominales
2	Uves	6	Skipping circular	10	Subida banco monopodal
3	Remo	7	Elevaciones gemelo	11	Press Banco
4	Sentadilla búlgara	8	Pájaro	12	Tijera + Sentadilla



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



19/05/2020

Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- **CIRCUITO:** 3 Bloques de 4 ejercicios cada uno. 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Bloque
- **DINÁMICA:** Alternancia de ejercicios de miembro inferior, core y miembro superior.
- **INTENSIDAD:** Ritmo ejecución medio con ejecución técnica correcta.

MATERIAL RECOMENDADO						
1.Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.2 Garrafas agua 5/8L	4.Mochila con 10-15Kg	5.Miniband	6.Comba	7.2 botellines 0,5L-2L

CIRCUITO FUERZA GENERAL:

BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3	
N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS
1	½ Squat unipodal concéntrico	5	½ Squat jump o Salto cajón	9	½ Squat isométrico
2	Flecha	6	Plancha frontal dinámica + Abduct.	10	Plancha frontal + lateral
3	Zancada estática + elevación gem.	7	Plancha isquiotibiales	11	Saltos comba unipodal alter.
4	Elevación frontal + lateral	8	Plancha frontal + flexión	12	Tríceps



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



24/05/2020 1 de 2

Domingo: 10:30

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- CIRCUITO 1 x 2: 3 Bloques de 4 ejercicios cada uno. 40'' de Trabajo con 20'' de Descanso (45''-15''). 2' Rec./Bloque
- CIRCUITO 2 x 1: HIIT TÉCNICA DE CARRERA
- DINÁMICA: Ejercicios unilaterales 1ª serie lado protagonista IZQDO. | 2ª serie DRCHO.
- INTENSIDAD: Ritmo ejecución medio/alto.

MATERIAL RECOMENDADO					
Colchoneta/Esterilla	Silla/Banqueta	Garrafas agua 5/8L	Banda elástica	Comba	Elemento deslizante

CIRCUITO FUERZA GENERAL:

BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3	
N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS
1	Remo vertical	5	Puente glúteo con extensión de 1 pierna	9	Plancha horizontal unipodal
2	Plancha lateral + abducción	6	Peso muerto unipodal	10	Zancada Adelante
3	Comba Salto a escalón	7	Abductores con banda	11	Flexor de cadera con banda
4	½ Squat Unipodal	8	Deslizamiento lateral slider	12	Subida banco frontal



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA
COVID-19



24/05/2020 2 de 2

Domingo: 10:30

HIIT TÉCNICA DE CARRERA INDOOR			
1	TRACCIÓN DE PIE	5	TRACCIÓN DE PIE + BATIDA VERTICAL
2	PASOS RUSOS <i>(contacto con el suelo debajo de las caderas)</i>	6	TALÓN GLUTEO <i>(Ciclo anterior)</i>
3	SKIPPING MODULADO	7	SKIPPING UNILATERAL con ABDUCCIÓN + TRACCIÓN <i>(20" + 20")</i>
4	SKIPPING UNILATERAL + TRACCIÓN <i>(20" + 20")</i>	8	SKIPPING HORIZONTAL



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



26/05/2020

Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- **CIRCUITO:** 3 Bloques de 4 ejercicios cada uno. 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Bloque
- **DINÁMICA:** Alternancia de ejercicios de miembro inferior, core y miembro superior.
- **INTENSIDAD:** Ritmo ejecución medio con ejecución técnica correcta.

MATERIAL RECOMENDADO							
1.Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.2 Garrafas agua 5/8L	4.Goma elástica	5.Miniband	6.Comba	7.Toalla pequeña	8.2 botellines 0,5L-2L

CIRCUITO FUERZA GENERAL:

BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3	
N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS
1	Doble zancada	5	½ Squat con 3 rebotes	9	½ Squat isométrico unipodal
2	Abdominales V invertidos	6	Abdominales V dinámicos	10	Plancha lateral + flexión
3	Zancada lateral + flexión cadera	7	Swing kettlebell	11	Saltos comba unipodal alter.
4	Elevaciones de pájaro	8	Plancha frontal + desliz.	12	Remo horizontal



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



31/05/2020

Domingo

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento: Ejercicios de movilidad.
- CIRCUITO: 3 series de 12 Ejercicios alternando 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Circuito
- DINÁMICA: Fuerza General. Alternancia de ejercicios principales con complementarios.
- INTENSIDAD: Ritmo ejecución medio/alto.

MATERIAL RECOMENDADO				
1.Colchoneta/Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.Garrafas agua 5/8L	4.Mini band	5. Slide disc o 2 Trapos

ESTACIONES:

Nº	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS
1	Zancada detrás-lateral slide disc	7	Zancada + Subida a cajón con peso
2	Perro boca abajo- a plancha	8	Flexiones
3	Puente de glúteo declinado	9	Braceo con apoyo a 1 pierna
4	Sentadilla búlgara con peso	10	Squat jump
5	Plancha lateral con abudcción	11	Isquios con slide disc.
6	Gemelos	12	Skipping



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



02/06/2020

Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- **CIRCUITO:** 4 Bloques de 3 ejercicios cada uno. 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Bloque
- **DINÁMICA:** Alternancia de ejercicios de miembro inferior, core y miembro superior.
- **INTENSIDAD:** Ritmo ejecución medio con ejecución técnica correcta.

MATERIAL RECOMENDADO						
1.Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.2 Garrafas agua 5/8L	4.Mochila con 10-15Kg	5.Miniband	6.Comba	8.2 botellines 0,5L-2L

CIRCUITO FUERZA GENERAL:

BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3		BLOQUE 4	
N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS
1	Zancadas dinámicas	5	Salto lateral unipodal	9	Zancada estática + elevación gemelo	10	Skipping resistido
2	Plancha frontal + Abductor	6	Balanceo brazos	10	Plancha inversa	11	Plancha frontal + flexor cadera
3	Press militar	7	Puente-glúteo sobre silla	11	Peso muerto unipodal	12	Propiocepción



ENTRENAMIENTOS EN CASA EN CASA COVID-19



09/06/2020

Martes: 19:00

PAUTAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN:

- 5' Calentamiento
- **CIRCUITO:** 4 Bloques de 3 ejercicios cada uno. 45'' de Trabajo con 15'' de Descanso (45''-15''). 3' Rec./Bloque
- **DINÁMICA:** Alternancia de ejercicios de miembro inferior, core y miembro superior.
- **INTENSIDAD:** Ritmo ejecución medio con ejecución técnica correcta.

MATERIAL RECOMENDADO						
1.Esterilla	2.Silla/Banqueta	3.2 Garrafas agua 5/8L	4.Mochila con 10-15Kg	5.Miniband	6.Comba	8.2 botellines 0,5L-2L

CIRCUITO FUERZA GENERAL:

BLOQUE 1		BLOQUE 2		BLOQUE 3		BLOQUE 4	
N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	N.º	EJERCICIOS	Nº	EJERCICIOS
1	½ Squat unipodal	5	Subida banco frontal	9	Zancada lateral	10	Abductores desplazamiento
2	Abductor unipodal	6	Plancha inversa + flexión cadera	10	Plancha lateral + flexión cadera	11	Flexión cadera unipodal
3	Plancha frontal + flexión	7	Puente-glúteo unipodal	11	Excéntrico isquiotibiales	12	Comba tracción pie