



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.

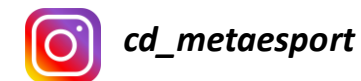
| MATERIAL RECOMENDADO | | | | | | |
|----------------------|------------------|------------------------|-----------------------|------------|---------|------------------------|
| 1.Esterilla | 2.Silla/Banqueta | 3.2 Garrafas agua 5/8L | 4.Mochila con 10-15Kg | 5.Miniband | 6.Comba | 7.2 botellines 0,5L-2L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

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 |

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 |