

MARZO

PLANIFICACIÓN #CorredoresEnCasa



L	M	X	J	V	S	D
16	17	18	19	20	21	22
		<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 30 seg skipping. 2.- 10 sentadillas. 3.- 10 elevacion talones. 4.- 10 split atras derecho 5.- 10 split izq. 6.- 10 fondos. 7.- 30 seg skipping. 8.- 30 seg plancha. 9.- 30 seg climber. 10.-30 seg plancha. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 30 seg skipping. 2.- 10 sentadillas. 3.- 10 squats jack. 4.- 20 sentadillas laterales izq/dcha. 5.- 20 split alternos. 6.- 10 fondos . 7.- 30 seg plancha. 8.- 10 fondos de triceps en silla. 9.- 30 seg plancha. 10.- 30 seg burpees. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 30 seg skipping. 2.- 30 seg jumping jack. 3.- 10 elevacion talones. 4.- 10 split pliometricos. 5.- 30 seg skipping. 6.- 10 fondos. 7.- 30 seg jumping jack. 8.- 30 seg plancha. 9.- 30 seg climber. 10.- 30 seg skipping. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Descanso activo Sesión de estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 30 seg skipping. 2.- 10 jumping jack. 3.- 30 seg saltos pies juntos. 4.-10 elevacion talones. 5.- 30 seg skipping. 6.- 10 squats jack. 7.- 30 seg plancha. 8.- 30 seg semi-burpees. 9.- 30 seg climber. 10.- 30 seg sentadilla isometrica. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>
23	24	25	26	27	28	29
<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 45 seg skipping medio 2.- 15 sentadillas 3.- 15 peso muerto 1 pierna 4.- 15 peso muerto otra pierna 5.- 15 fondos 6.- 45 seg skipping medio brazos arriba 7.- 15 squats jack 8.- 45 seg plancha 9.- 30 seg climber cruzado 10.-45 seg plancha <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 45 seg skipping medio. 2.- 20 split alternos. 3.- 20 sentadillas laterales alternas. 4.- 15 sentadillas sumo. 5.- 20 patadas frente. 6.- 10 plancha toque de hombro alterno. 7.- 30 seg skipping medio. 8.- 30 seg plancha lateral lado derecho. 9.- 30 seg puente. 10.-30 seg plancha lat. izq. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 45 seg skipping medio. 2.- 10 elevacion talon dcho. 3.- 10 elevacion talon izq. 4.- 10 split atras derecho. 5.- 10 spilt izq. 6.- 10 fondos. 7.- 45 seg skipping medio. 8.- 45 seg plancha. 9.- 45 seg climber. 10.-45 seg plancha. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 45 seg skipping medio. 2.- 15 sentadillas. 3.- 10 sentadillas + elevación talones. 4.- 10 "salida de carrera"+ elevacion rodilla derecha. 5.- 10 "salida de carrera"+ elevacion rodilla izq. 6.- (1 fondo +2 escladores)x 10. 7.- 30 seg skipping medio. 8.- 30 seg plancha. 9.- 30 seg climber cruzado. 10.-30 seg sentadilla isométrica. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 45 seg skipping medio. 2.- 20 sentadillas+ patadas. 3.- 10 elevacion lateral pierna derecha. 4.- 10 elev lateral izq. 5.- 45 seg skipping medio. 6.- 30 seg puente. 7.- 30 seg puente pierna derecho arriba. 8.- 30 seg puente pierna izq arriba. 9.- 30 seg climber. 10.-30 seg plancha. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>	<p>Descanso activo Sesión de estiramientos</p>	<p>Calentamiento Parte principal: 1.- 45 seg skipping. 2.- 15 sentadillas. 3.- 45 seg skipping 1 pierna. 4.- 45 seg skipping otra pierna. 5.- 20 split alternos / brazos arriba. 6.- 45 seg saltos pies juntos. 7.- 20 fondos. 8.- 45 seg pasos rusos. 9.- 30 seg plancha. 10.-45 seg burpees. <i>(Repetimos 4 veces)</i></p> <p>Estiramientos</p>

MARZO

PLANIFICACIÓN #CorredoresEnCasa



L	M	X	J	V	S	D
30 Calentamiento Parte principal: 1.- 60 seg skipping. 2.- 20 sentadillas. 3.- 15 peso muerto derecho + patada. 4.- 15 peso muerto izq + patada. 5.- 10 spilt izq estatico. 6.- 10 split derech estatico 7.- 60 seg skipping. 8.- 30 seg cambio apoyo. 9.- 30 seg plancha. 10.-30 seg climber. (Repetimos 4 veces) Estiramientos	31 Calentamiento Parte principal: 1.- 60 seg skipping. 2.- (1 sentadilla+1squats jack) x 10 3.- 20 sentadillas rebote. 4.-10 fondos. 5.- 10 fondos triceps. 6.- 20 saltos laterales. 7.- 45 seg puente. 8.- 30 seg plancha. 9.- 30 seg climber. 10.-30 seg burpees. (Repetimos 4 veces) Estiramientos					

MARZO

PLANIFICACIÓN *#CorredoresEnCasa*



ESTIRAMIENTOS (mantenemos cada posición 20")



GLÚTEO MEDIO



GLÚTEO MAYOR-PIRAMIDAL



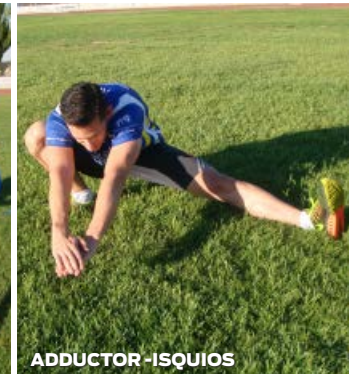
GLÚTEO MAYOR-TENSOR FASCIA LATA



PSOAS



ISQUIOTIBIAL



ADDUCTOR-ISQUIOS



ADDUCTOR



GEMELO



GLÚTEO MAYOR-PIRAMIDAL



ISQUIOTIBIAL-GEMELO-SÓLEO



CUADRICEPS



GEMELO



DORSAL INTERESCAPULAR



DORSAL ANCHO



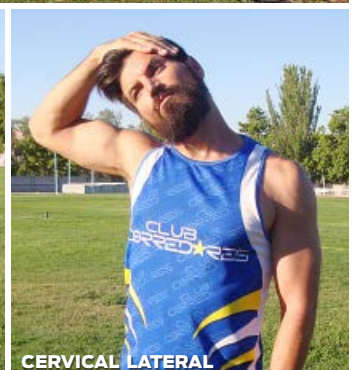
DELTOIDES POSTERIOR



TRICEPS



CERVICAL



CERVICAL LATERAL