

SEMANA Nº 1 (Resistencia) Segundo día

- Empezaremos calentando haciendo movilidad articular: Cuello, hombros, cintura, rodillas, tobillos y todo ejercicio que te sirva para activarte.
- Los ejercicios mientras no te diga nada los harás en forma de pirámide. En el ejemplo que he puesto a continuación no hagas caso de las series que manda, ya que es un ejemplo para que veas como se hace

Te recomiendo que empieces haciendo haciendo los ejercicios de la siguiente forma:

- Haces 1, recup. 1", haces 2, recup. 2", haces 3 Recup. 3" y así hasta 4 y a partir de ahí otra vez 4 y vas bajando.
- Recuperas 1' y otra vez, así 4 tandas

¿En qué consiste la Pirámide? (Esto es un ejemplo para que lo entiendas)

Realiza una repetición del ejercicio, descansa un segundo, realiza dos repeticiones del ejercicio, descansa dos segundos, realiza tres repeticiones, descansa tres segundos... y así hasta que llegues al máximo de repeticiones que puedes hacer. Una vez que has llegado a ese punto 'baja' la pirámide reduciendo de 1 en 1 el número de repeticiones. El tiempo de descanso entre repeticiones es igual al tiempo que te llevó hacer el ejercicio, por lo que cuando haces pocas repeticiones el descanso es pequeño y cuando haces más el descanso es mayor. Un ejemplo de pirámide sería por ejemplo 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1. En ejercicios que requieren alternar lados (por ejemplo flexión con una mano o desplantes) debes hacer una repetición por cada lado antes de descansar.

Descansa 1 minuto entre cada una de las 4 tandas de pirámides. No descanses entre pirámides de la misma tanda.

Algunos llaman Escalera a esta progresión, pero para mí una escalera es cuando sólo sube o sólo baja, por ejemplo 1,2,3,4,5,6,7,8 es una escalera ascendente y 8,7,6,5,4,3,2,1 es una escalera descendente, y tienen desde el punto de vista del entrenamiento su propia utilidad

- **Ejercicio 1: DESPLANTES**

Este ejercicio lo hemos hecho muchas veces y como veis en la figura lo mas importante es tener alineada en la vertical la rodilla y el tobillo de la pierna adelantada y la de atras llevar la rodilla al suelo. Cada un@ que abra como más cómodo se encuentre. Haremos piramide subiendo hasta 4 con una pierna y bajaremos con la otra.



- **Ejercicio 2: ABDOMINALES**

Ejercicio típico, en el que trabajaremos los abdominales superiores. Subiremos 1-2-3-4 y bajaremos 4-3-2-1



- **Ejercicio 3: SENTADILLAS**

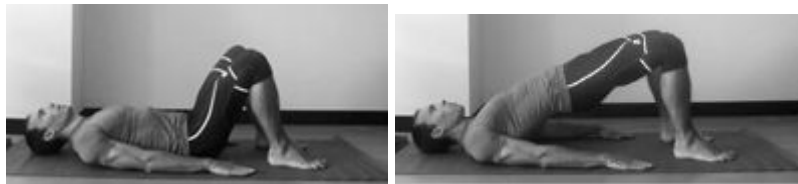
Otro de los típicos. Es conveniente poner los talones en una pequeña altura de 10 cms. aprox. para que los lumbares trabajen más cómodamente. Piernas relativamente abiertas con las puntas de los pies mirando lo más posible al frente. Por cierto si os veis mi fuertes lo hacéis con peso, pero prefiero que no.

Subiremos 1-2-3-4 y bajaremos 4-3-2-1



- **Ejercicio 4: LEVANTAMIENTO DE CADERAS**

Ya ves en la foto como lo está haciendo. Partimos de lumbar pegado al suelo, brazos extendidos pegados en el suelo y piernas flexionadas, posteriormente subimos cadera, aguantamos 2 segundos y bajamos. Subiremos 1-2-3-4 y bajaremos 4-3-2-1



- **Ejercicio 5: SENTADILLA BÚLGARA**

Seguimos tren inferior. Ahora con el pie apoyado en la silla y en posición de pie, bajamos flexionando la pierna de apoyo en el suelo y bajando la rodilla contraria hasta convertir nuestra pierna en una V.

Haremos pirámide subiendo hasta 4 con una pierna y bajaremos con la otra.



Por tanto reparto del tiempo del entrenamiento aproximadamente será el siguiente. Cumplir el tiempo en el que empezamos el siguiente ejercicio, por lo que si no puedes completar 4 tandas, haces menos y punto. Eso si entre los distintos ejercicios siempre debes empezar en el minuto que te indico.

0 a 5	Calentamiento con la movilidad articular
5'a 15'	4 tandas de desplantes. Rec. 1'entre serie y 2'entre tanda
15'a 25'	4 tandas de abdominales. Rec. 1'entre serie y 2'entre tanda
25'a 35'	4 tandas de sentadillas. Rec. 1'entre serie y 2'entre tanda
35'a 45'	4 tandas de levantamiento de caderas. Rec. 1' serie y 2'entre tanda
45'a 55'	4 tandas de sentadilla bulgara. Rec. 1'entre serie y 2'entre tanda

Para cualquier duda contacta conmigo en felix@propositosaludable.com