




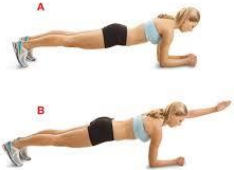






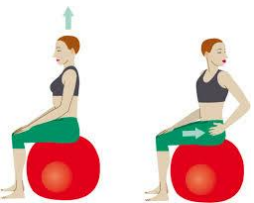







RUTINA NIVEL AVANZADO

ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR	
Antes de comenzar con la rutina realizar estos estiramientos y movilidad como indica debajo.	
EJERCICIO	EJECUCION
	Llevo la cadera hacia adelante y atrás 8 veces.
	Mantengo la posición arriba con rodillas estiradas 10 segundos
	Mantengo la posición 10 segundos con cada pierna
	Llevo la cadera hacia adelante y atrás de forma dinámica 8 veces cada pierna
	Llevo cadera hacia el costado y vuelvo al centro 8 veces cada lado

CIRCUITO 1			Realizo un ejercicio detrás del otro. Repito 3 veces el circuito
FIGURA	SERIES	REPET	EJECUCION
	1	10	Extiendo brazo y vuelvo a apoyar, extendiendo el otro y vuelvo, realizo en forma alternada 10 veces en total
	1	8	Giro con el codo hacia abajo y vuelvo arriba
	1	6	Mantengo la banda fija en el pecho con las manos y extendiendo con el pie hacia atrás y vuelvo
	1	8	Subo y bajo cadera a una pierna

RUTINA	Realizo cada ejercicio con su respectiva pausa (ejercicio en letras rojas) y luego paso al siguiente			
FIGURA	SERIES	REPET	PAUSA	EJECUCION
	3	8	2'	Realizo sentadillas con pesa. Mirada al frente abdominal contraído. Bajo tomando aire subo exhalando y contrayendo glúteos. Peso moderado sosteniendo al pecho
	3	5		Paso la banda de atrás hacia adelante. 5 para un lado y 5 para el otro
	3	8	2'	Estocada hacia atrás, partimos de los dos pies juntos y damos un paso atrás volvemos al frente
	3	8		Sentado sobre la pelota giro el tronco hacia atrás, vuelvo al medio y giro hacia el otro lado, alterno así hasta realizar 10 repeticiones en total
	3	8	2'	Subo y bajo cadera con un pie apoyado en banco. Tomo aire abajo subo cadera y exhalo, contraigo glúteos y abdominales.
	3	10		Hago fuerza con la banda llevando los puños en diagonal hacia atrás.

CIRCUITO 2	Realizo un ejercicio detrás del otro. Repito 3 veces el circuito		
	1	8	Subo y bajo talones. CON PESAS
	1	10"	Mantengo 10 segundos la posición con los codos sobre la pelota
	1	8	Llevo codos hacia atrás con pesa, pegados al cuerpo y vuelvo a estirar. Repito 8 veces