

PLAN ENTRENAMIENTO

Objetivo: Mi objetivo es mantener una vida saludable tanto en mi cuerpo como en mi mente.

Rutinas: Todos los días.

- **Día 1.**

Abdomen: 21 ejercicios / duración aprox 25 min.

- Saltos de tijera: 30 seg.
- Abdominales: x25.
- Puente lateral izquierdo: x20.
- Puente lateral derecho: x20.
- Revers Crunch levantado: x30.
- Crunch de bicicleta: x25.
- Abdominal en V: x20.
- T plank: x24 / 12 por cada lado.
- Twist ruso: x50.
- Revers Crunch acostado: x30.
- Butt bridge: x30
- Toque al talón: x36.
- Escalada de montaña: x50.
- Toque de mano izquierda con pie derecho y viceversa: x24 /12 cada lado.
- Levantamiento de pierna: x20.
- Tablón: 1:00 min.
- Estiramiento de cobra: 30 seg.
- Estiramiento de columna con giro lumbar izquierdo: 30 seg.
- Estiramiento de columna con giro lumbar derecho: 30 seg.

Nota: Entre cada ejercicio se dejan 30 seg de descanso.

- **Día 2.**

Pecho: 19 ejercicios / duración aprox 20 min.

- Saltos de tijera: 30 seg.
- Rotación de brazos: x20.
- Estiramiento de hombros: 30 seg / 15 seg cada hombro.
- Burpees: x10
- Flexiones escalonadas: x16.
- Flexiones hindúes: x16.
- Flexión y rotación: x12.
- Flexiones en diamante: x16.
- Flexiones en caja: x15.
- Flexiones hindúes: x16.
- Flexiones Spiderman: x20.
- Flexiones con inclinación (apoyo de piernas): x15.
- Burpees: x10.
- Estiramiento de cobra: 30 seg.
- Estiramiento de pecho: 30 seg.

Nota: Entre cada ejercicio se dejan 30 seg de descanso.

- **Día 3.**

Brazos: 28 ejercicios / duración aprox 24 min.

- Círculos con los brazos: 30 seg.
- Círculos con los brazos en sentido inverso: 30 seg.
- Saltos sin cuerda: 30 seg.
- Flexión de bíceps izquierdo con pierna como barra: x16.
- Flexión de bíceps derecha con pierna como barra: x16.
- Burpees: x16.
- Flexión de bíceps izquierdo: x15.
- Flexión de bíceps derecho: x 15.
- Tríceps en suelo: x20.

- Ganchos alternos: 30 seg.
- Fondos militares: x15.
- Giro de hombros: x16.
- Tríceps en suelo: x20.
- Ganchos alternos: 30 seg.
- Burpees: x16.
- Flexión de bíceps izquierdo con pierna como barra: x16.
- Flexión de bíceps derecha con pierna como barra: x16.
- Fondos militares: x15.
- Giro de hombros: x16.
- Flexiones con brazo izquierdo en puerta: x10.
- Flexiones con brazo derecho en puerta: x10.
- Fondos tumbados modificados: 30 seg.
- Presiones de brazos sobre pecho: x18 seg.
- Flexión y rotación: x12.
- Estiramiento de tríceps izquierdo: 30 seg.
- Estiramiento de tríceps derecho: 30 seg.
- Estiramiento de bíceps de pie brazo izquierdo: 30 seg.
- Estiramiento de bíceps de pie brazo derecho: 30 seg.

Nota: Entre cada ejercicio se dejan 30 seg de descanso.

- **Día 4.**

Piernas: 36 ejercicios / duración aprox 35 min.

- Saltos de tijera: 30 seg.
- Squats: x12.
- Squats: x12.
- Squats: x12.
- Fire hydrant izquierdo: x12.
- Fire hydrant derecho: x12.

- Fire hydrant izquierdo: x12.
- Fire hydrant derecho: x12.
- Fire hydrant izquierdo: x12.
- Fire hydrant derecho: x12.
- Zancada frontal: x14.
- Zancada frontal: x14.
- Círculos con la pierna izquierda: x12.
- Círculos con la pierna derecha: x12.
- Círculos con la pierna izquierda: x12.
- Círculos con la pierna derecha: x12.
- Sentadillo de sumo: x12.
- Sentadillo de sumo: x12.
- Sentadillo de sumo: x12.
- Pataleo inverso: x12.
- Pataleo inverso: x12.
- Sentadilla en la pared: 30 seg.
- Estiramiento de cuádriceps izquierdo con pared: 30 seg.
- Estiramiento de cuádriceps derecho con pared: 30 seg.
- Estiramiento rodilla izquierda al pecho: 30 seg.
- Estiramiento rodilla derecha al pecho: 30 seg.
- Levantamientos de pantorrillas con pies hacia afuera: x12.
- Levantamientos de pantorrillas con pies hacia afuera: x12.
- Levantamiento de pantorrilla izquierda con salto: x12.
- Levantamiento de pantorrilla derecha con salto: x12.
- Levantamiento de pantorrilla izquierda con salto: x12.
- Levantamiento de pantorrilla derecha con salto: x12.
- Estiramiento de pantorrilla izquierda: 30 seg.
- Estiramiento de pantorrilla derecha: 30 seg.

Nota: Entre cada ejercicio se dejan 30 seg de descanso.

- **Día 5.**

Hombro y espalda: 17 ejercicios / duración aprox 20 min.

- Saltos de tijera: 30 seg.
- Hiperextensión: x14.
- Flexiones en pica: x14.
- Flexiones inversas: x 15.
- Inchworms: x16.
- Estiramiento tumbado sobre el costado izquierdo: 30 seg.
- Estiramiento tumbado sobre el costado derecho: 30 seg.
- Hiperextensión: x14.
- Flexiones en pica: x14.
- Flexiones inversas: x 15.
- Inchworms: x14.
- Postura de gato vaca: 30 seg.
- Flexión supina: x14.
- Elevaciones de Y: x14.
- Flexión supina: x14.
- Ángel de nieve invertido: x12.
- Postura de bebe: 30 seg.