



# Club Atlético de San Isidro

SEXTA



#YOMEQUEDOENCASA



# SEXTA

#YOMEQUEDOENCASA

Pautas de entrenamiento: HIDRATARSE correctamente antes, durante y después de la actividad.  
Lavado de manos constante.

> Durante la semana se realizarán 3 entrenamientos por circuito y 2 entrenamientos por video.

### Circuito:

Cada sesión consiste de: A) entrada en calor; B) circuito de fuerza; y C) flexibilidad.

El circuito tiene 6 ejercicios y lo arman USTEDES!!! Deberán seleccionar 1 ejercicio de cada una de las filas!

En cada ejercicio deberán realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles durante 40", descansar 20" y continuar con el ejercicio siguiente hasta terminar con el circuito.

En cada sesión se realiza 4 veces el circuito, descanso 2' entre cada uno.

### Rutina por video:

Cada sesión consiste de: A) entrada en calor; B) rutina del video seleccionado; C) flexibilidad

Elegir algunas de las rutinas propuestas en los siguientes links.

ENTRENAMIENTO POR RUTINA DE VIDEO	
ENTRADA EN CALOR:	
Movilidad articular de tren superior e inferior (10 repet) + elongación activa (10" por músculo)	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c">https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c</a>	<a href="https://youtu.be/nlwy1wg350g">https://youtu.be/nlwy1wg350g</a>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0">https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dNEZKqopc2I">https://www.youtube.com/watch?v=dNEZKqopc2I</a>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxjgGxzGcyE&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=JxjgGxzGcyE&amp;feature=youtu.be</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2S9YiDUI9hA&amp;t=29s">https://www.youtube.com/watch?v=2S9YiDUI9hA&amp;t=29s</a>
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G1Fxt212VF8">https://www.youtube.com/watch?v=G1Fxt212VF8</a>	<a href="https://youtu.be/WtWI5aigdck">https://youtu.be/WtWI5aigdck</a>
<a href="https://youtu.be/2S9YiDUI9hA">https://youtu.be/2S9YiDUI9hA</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nlwy1wg350g&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=nlwy1wg350g&amp;feature=youtu.be</a>
<a href="https://youtu.be/WtWI5aigdck">https://youtu.be/WtWI5aigdck</a>	
ELONGACION	
30" para cada grupo muscular	

ENTRENAMIENTO POR CIRCUITO						
ENTRADA EN CALOR:						
Movilidad articular de tren superior e inferior (10 repet) + elongación activa (10" por músculo)						
CIRCUITO						
Armar el circuito eligiendo un ejercicio de cada grupo (1 ejercicio aeróbico, 1 de abs., 1 de espinales, 1 de piernas, 1 de brazos y 1 plancha)						
AEROBICO	SKIPPING EN EL LUGAR	RODILLAS AL PECHO	SKIPPING LATERAL	SALTOS LATERALES CON 2 PIERNAS (IZQ A DER/DER A IZQ)	SOGA SALTOS LIBRE	ANGELITOS (JUMPING JACKS)
ESPINALES	ESPINALES (NADO)	ESPINALES (CLASICOS)	ESPINALES EN DIAGONAL (SUBO PIERNA IZQ C/ BRAZO DER)	ESPINALES (LEVANTO PIEDRA)	ESPINALES (CAPRICHITO/PROTESTA)	ESPINALES (SUPERMAN DIAGONAL)
ABDOMINALES	ABS (C/PIERNAS FLEX A 90º)	PUENTE GLUTEO (MANTENGO 3" Y BAJO)	ABS (CORTOS)	PUENTE GLUTEO (C/ELEVACION DE 1 PIERNA)	ABS (BICICLETA)	ABS OBLICUOS
PIERNAS	SENTADILLAS (BRAZOS CRUZADOS)	ESTOCADAS (C/ROTACION DE TRONCO)	ESTOCADAS (C/SALTO)	BURPEES	SENTADILLAS (BRAZOS ADELANTE)	SENTADILLAS (C/ SALTO EN EXTENSION)
BRAZOS	COBRAS	FLEX. DE BRAZOS	PESO MUERTO	VUELOS LATERALES	TRICEPS FONDO	BICEPS CON BOTELLITA
PLANCHAS	PLANCHA ALTA (ESCALADORES)	PLANCHA ALTA ( ABRO Y CIERRO PIERNAS)	PLANCHA ALTA (C/ELEV 1 BRAZO)	PLANCHA (CAMINADO)	PLANCHA ALTA (TOCO HOMBROS)	PLANCHA BAJA
A MODO DE EJEMPLO!!!	AEROBICO	ESPINALES	ABDOMINALES	PIERNAS	BRAZOS	PLANCHAS
	SKIPPING EN EL LUGAR	ESPINALES EN DIAGONAL (SUBO PIERNA IZQ C/ BRAZO DER)	PUENTE GLUTEO (C/ELEVACION DE 1 PIERNA)	BURPEES	VUELOS LATERALES	PLANCHA ALTA (C/ELEV 1 BRAZO)
Realizar c/ ejercicio durante 40" la mayor cantidad de repeticiones de "calidad" posibles. Luego 20" de pausa y continuar con el ejercicio siguiente. Finalizado el circuito de 6 ejercicios descansar 2 min y repetir 2 veces mas el circuito.						
ELONGACION						
30" para cada grupo muscular						