



Club Atlético de San Isidro

SEPTIMA

#YOMEQUEDOENCASA



SEPTIMA

#YOMEQUEDOENCASA

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

> Durante la semana se realizarán 2 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 3 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) | |
| https://www.youtube.com/watch?v=kTvHJe6_h1c | https://youtu.be/nlwy1wg350g |
| https://www.youtube.com/watch?v=WNz9C_vyIB0 | https://www.youtube.com/watch?v=dNEZKqopc2I |
| https://www.youtube.com/watch?v=JxjgGxzGcyE&feature=youtu.be | https://www.youtube.com/watch?v=2S9YiDUI9hA&t=29s |
| https://www.youtube.com/watch?v=G1Fxt212VF8 | https://youtu.be/WtWI5aigdck |
| https://youtu.be/2S9YiDUI9hA | https://www.youtube.com/watch?v=nlwy1wg350g&feature=youtu.be |
| https://youtu.be/WtWI5aigdck | |
| 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 | | | | | | |