

soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

# 2 ENTRENAMOS EN CASA

 **Catamarca  
Capital.**

## Entrada en calor Dinámica:

# 1

**Rodillas al pecho  
4x10 rep.**



# 2

**Salticados: junto  
y separo piernas  
y brazos 4x10 rep**



# 3

**Skipping de talón  
(talones a la cola)  
4x10 rep.**



soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**2 ENTRENAMOS  
EN CASA**

**Catamarca  
Capital.**

Operativo de entrenamiento:

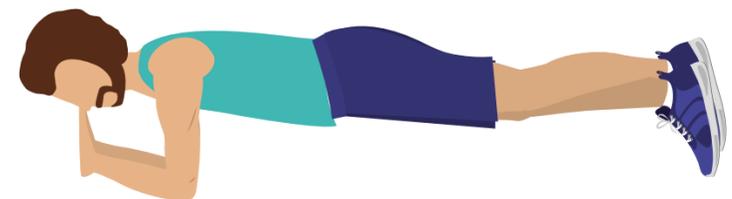
**1**

**Abdominales bajos:  
elevación de piernas  
extendidas 4x20 rep.**



**2**

**Plancha 4x30"  
(30 segundos).**



soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**2 ENTRENAMOS  
EN CASA**

**Catamarca  
Capital.**

Miembros inferiores:

**1**

**Sentadillas  
4x15 rep.**



**2**

**Elevación de  
pelvis 4x20 rep.**



**3**

**En una silla, me siento  
y me paro con una sola  
pierna 4x5 rep**



soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

# 2 ENTRENAMOS EN CASA

 **Catamarca  
Capital.**

## Tren superior:

# 1

**Flexo extensiones  
de brazos con  
rodillas: 4x10 rep.**



# 2

**En una silla apoyo  
manos y ejecuto  
fondo de tríceps. 4x10 rep.**



# 3

**Curl de bíceps con  
botellas con agua  
4x20 en total**

alternando brazos.

soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate.Cuidanos

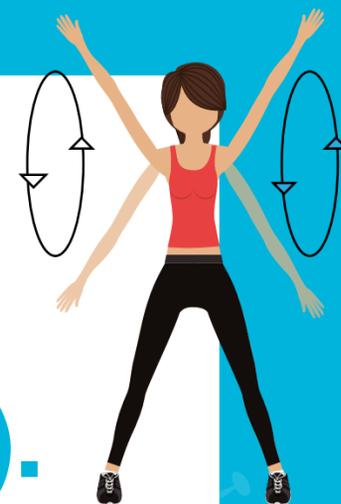
**2 ENTRENAMOS  
EN CASA**

**Catamarca  
Capital.**

## Movilidad articular

**1**

**Circunducciones hacia delante de brazos 4x10 rep (ejecuto los mismo pero en sentido contrario hacia atrás).**



**2**

**Flexión lateral de cadera 2 rep. x 15" (15 segundos)**

soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate.Cuidanos

**2 ENTRENAMOS  
EN CASA**

 **Catamarca  
Capital.**

## Movilidad articular

**3**

**Círcunducciones de rodilla  
hacia la izquierda 2x10 rep  
y hacia la derecha 2x10 rep.**

**4**

**Elevaciones laterales  
de piernas 2x10 rep.**



soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate.Cuidanos

# 2 ENTRENAMOS EN CASA

 **Catamarca  
Capital.**

## Operativo de entrenamiento

# 1

**Sentadillas con salto  
4x10 rep**



# 2

**Estocadas con desplazamiento  
4 idas y vueltas (recorrido dosificado  
de acuerdo a las capacidades  
individuales de cada persona)**

# 3

**Sentadillas isométricas  
(apoyando espalda en la pared).  
4x30" (30 segundos).  
Combinadas con burpees 4x5 rep.**



soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate.Cuidanos

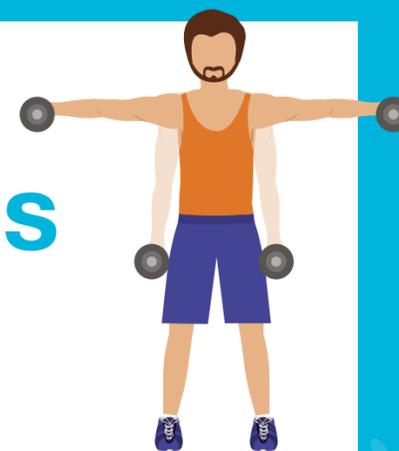
**2 ENTRENAMOS  
EN CASA**

**Catamarca  
Capital.**

## Tren superior

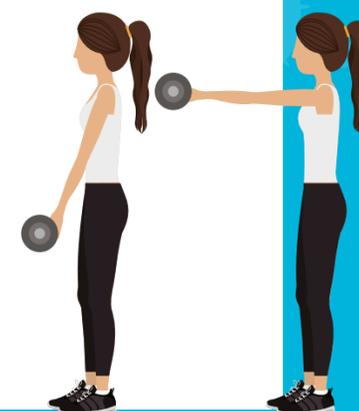
**1**

**Vuelos laterales con botellas  
con agua 4x15 rep**



**2**

**Vuelos frontales 4x20 rep  
alternando brazos.  
\*pausas 60" entre ejercicios**



**Profesor: Nelson Vega**