

Rutina 1: Entrenamiento FUNCIONAL

3 REPETICIONES DEL CIRCUITO (20" de trote suave entre cada nivel/bloque)

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	Piernas abiertas, carga alrededor de cadera	20"
2	Igual, pero cambio de sentido	20"
3	Piernas abiertas, carga por debajo de piernas	20"
4	Igual, pero cambio de sentido	20"
5	Carga del suelo a la vertical (cambio de mano arriba)	20"
6	Posición "tierra", cambio de posición de la carga por interior mano apoyada	20"
7	Tendido supino, cambio de posición de la carga por encima de cabeza	20"
8	Plancha lateral Izq, carga alrededor de cadera	20"
9	Plancha lateral Dcha, carga alrededor de cadera	20"
10	Posición "tierra", cambio de posición de la carga por exterior mano apoyada	20"

5' CC: 1' suave - 1' ritmo medio - 1' intenso - 1' ritmo medio - 1' suave

Material necesario

2 botellas de agua 2l (calentamiento)

Manuernas de 2 pesos distintos (caja de agua y caja de leche)