

## Rutina 5: Entrenamiento FUNCIONAL

2 REPETICIONES DEL CIRCUITO (20" de trote suave entre cada nivel)

**Calentamiento General: 5' CCV (1' BAJO - 2' MEDIO - 1' ALTO - 1' MEDIO)**

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	De pie, una pierna extendida atrás. Cargas pequeñas en banos, flexo-extensiones de hombro hasta horizontal	10D + 10I
2	De pie. Paso de carga por debajo de piernas con sentadilla media	10D + 10I
3	T-Prono. Extensión isométrica de cadera. Cambios de pequeña carga en región lumbar y al frente	10D + 10I
4	Posición "K" (un pie en el aire y brazo extendido). Elevaciones carga a vertical	10D + 10I
5	Cuadripedia. Paso de carga por encima de banco de derecha a izquierda y retorno	10D + 10I
6	Plancha lateral, apoyo acadera y mano. Carga alrededor de tronco	10D + 10I
7	T-Supino, pies en banco. Cadera elevada. Cargas bajas en manos, desde atrás hasta debajo de cadera	20 REP
8	De pie, piernas abiertas. Carga cogida con dos manos. Flexión rodilla + elevación frontal.	8D + 8I
9	Step sobre banco y extensión simultánea de pierna y hombro contrario con carga	8D + 8I
10	T-Supino, crunch isométrico. Carga alrededor de piernas	5D + 5I

**5' CC entre las 2 repeticiones del circuito** 1' BAJO - 1' MEDIO - 1' ALTO - 2' MEDIO

### Material necesario

2 botellas de agua grandes (calentamiento y algún ejercicio)  
Manuernas de 2 pesos distintos (2 cajas de agua o 2 cajas de leche)  
Banco, silla o similar