




Entrenamiento Aeróbico + Fortalecimiento CORE III

15' Fartlek SUECO: 3 progresiones de 5'

Circuito Fortalecimiento CORE III

	EJERCICIO	NIVEL INICIAL	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO		EJERCICIO	NIVEL INICIAL	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
1	Spiderman plank 	3x8 rep/20"	3x10 rep/20"	3x15 rep/20"	7	Lumbar dinámico 	3x20 rep/20"	3x30 rep/20"	3x40 rep/20"
2	Hiperextensiones suaves de cadera 	3x30 rep/20"	3x40 rep/20"	3x50 rep/20"	8	Circles 	3x8 rep/20" (cambio de sentido en la 4ª rep)	3x12 rep/20" (cambio de sentido en la 6ª rep)	3x16 rep/20" (cambio de sentido en la 8ª rep)
3	Plancha dinámica lateral derecha 	Se realiza alternando izq-dcha 3x8 rep/20"	Se realiza alternando izq-dcha 3x12 rep/20"	Se realiza alternando izq-dcha 3x15 rep/20"	9	Glúteos 	3x8 rep/20"	3x12 rep/20"	3x15 rep/20"
4	Plancha dinámica lateral izquierda 	Se realiza alternando izq-dcha 3x8 rep/20"	Se realiza alternando izq-dcha 3x12 rep/20"	Se realiza alternando izq-dcha 3x15 rep/20"	10	Crunch 	3x30 rep/20"	3x40 rep/20"	3x50 rep/20"
5	Bird-Dog 	3x10 rep /20"	3x15 rep /20"	3x20 rep /20"	11	Abductores 	3x8 rep/20"	3x12 rep/20"	3x15 rep/20"
6	Mountain Climber invertido 	3x10 rep/20"	3x15 rep/20"	3x20 rep/20"	12	Torsiones tronco 	3x15 rep/20"	3x20 rep/20"	3x25 rep/20"