

# Entrenamiento Aeróbico + Fortalecimiento CORE V

## Entrenamiento Aeróbico Regenerativo (10' CC Variable en base a Fartlek Sueco)

RITMO		BLOQUE 1					BLOQUE 2				
1	SPRINT (100%)										
2	MUY ALTO (casi a tope)										
3	ALTO (sensación de pequeña fatiga)										
4	MEDIO (flexión 90° de codos y apoyando planta pies)										
5	BAJO (brazos relajados, apoyando planta de pies completamente)										
MINUTOS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Circuito Fortalecimiento CORE V

1	Abdominal	Plancha con apoyo de manos y desplazamiento de 3 vasos de plástico o similar	3x5 rep / 20"
2	Lumbar	Lumbares dinámicas. Tendido prono, inclinaciones laterales	3x40 rep / 20"
3	Glúteos	Extensiones de cadera con rodilla flexionada + extensión de rodilla (1º derecha, 2º izquierda)	3x20 rep / 20"
1' Trote suave			
4	Abdominal	Crunch: Encogimientos abdominales LENTOS con brazos extendidos hacia rodillas	3x20 rep / 20"
5	Lumbar	Hiper-extensión isométrica de cadera, brazos pegados al cuerpo y movimiento de tijera vertical de piernas	3x30 rep / 20"
6	Olícuos	Plancha lateral derecha dinámica con apoyo de mano	3x15 rep / 20"
7	Olícuos	Plancha lateral izquierda dinámica con apoyo de mano	3x15 rep / 20"
8	Glúteos	Sentadillas de sumo (descenso lento y ascenso explosivo)	3x10 rep / 20"
1' Trote suave			
9	Abdominal	Abducciones simultáneas de piernas extendidas desde tendido supino	3x15 rep / 20"
10	Lumbar	Bird-Dog con abducción de pierna desde la posición elevada	3x10 rep / 20"
11	Glúteos	Abducciones + flexión de cadera con rodilla flexionada (1º derecha, 2º izquierda)	3x20 rep / 20"

Vuelta a la calma

### Material necesario

3 vasos de plástico  
esterilla