

# Entrenamiento Aeróbico + Fortalecimiento CORE VI

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 90º de codos y apoyando planta pies)            |          |   |   |   |   |          |   |   |   |    |
| 5              | BAJO (brazos relajados, apoyando planta de pies completamente) |          |   |   |   |   |          |   |   |   |    |
| <b>MINUTOS</b> |  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6        | 7 | 8 | 9 | 10 |

Circuito Fortalecimiento CORE VI (3 veces cada bloque)

|                |           |   |        |
|----------------|-----------|---|--------|
| 1              | Abdominal | Mountain climber invertido  | 10 rep |
| 2              | Lumbar    | Lumbares simultáneos (de 2 en 2, con pequeña parada en posición alta)                     | 30 rep |
| 3              | Glúteos   | Cuadripedia: 2 Extensiones de cadera (1ª sin extensión rodilla. 2ª con extensión rodilla) | 20 rep |
| 1' Trote suave |           |   |        |
| 4              | Abdominal | Crunch: Encogimientos 2 en 2, con parada en posición alta                                 | 40 rep |
| 5              | Lumbar    | Flexo-extensión de cadera con apertura de brazos (pequeña carga en manos)                 | 20 rep |
| 6              | Olícuos   | Crunch lateral: de 2 en 2 con pequeña pausa en posición alta (alternar I- D)              | 20 rep |
| 7              | Glúteos   | Zancadas atrás con brazos sincronizados y pequeña carga en manos                          | 10 rep |
| 1' Trote suave |           |   |        |
| 8              | Abdominal | Tendido supino. Apertura piernas y brazos simultáneos y con pequeña carga en manos        | 15 rep |
| 9              | Lumbar    | Lumbares dinámicos con pequeña carga en las manos   | 30 rep |
| 10             | Glúteos   | Cuadripedia: Abducción cadera y brazo contrario con carga en mano (alternar I - D)        | 20 rep |

Vuelta a la calma

**Material necesario**

2 cargas pequeñas (botellas de agua)

esterilla