

RUTINA DE MANTENIMIENTO



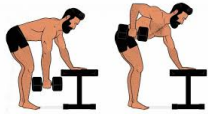
Fecha de inicio: 24/03/2021

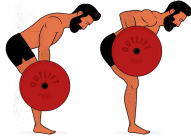
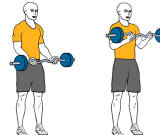
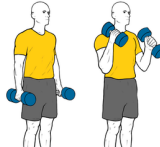
Fecha de finalización: 12/04/2021

Prof. Nahuel Dos Santos

Rutina Full body:

Día 1)

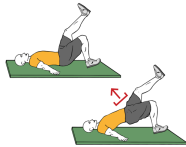
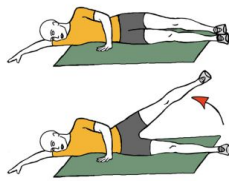
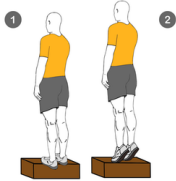
Ejercicios	Series	Material a implementar	Imagen / ilustración
Entrada en calor: 1. Skipping alto 2. Angelitos 3. Desplazamientos laterales	Realizarlos en forma de circuito. 3 vueltas de 20 seg. de trabajo por ejercicio 30 seg. de descanso al finalizar el último.		
Zona media: 1. Planchas Frontales 2. Cortos 3. Oblicuos de pie a pie	Realizarlos en forma de circuito 3 vueltas: 40 seg de trabajo x 30 seg de descanso	Colchoneta, Alfombra o Toalla	
Sentadillas	4 x 20 rep	Mochila con objetos, bidón con agua.	
Estocadas alternadas	4 x 15 rep	Dos botellas con agua	
Sentadilla Isométrica	4 x 40 seg - 1 min	Realizarlo apoyando la espalda contra la pared	
Serrucho	4x 15-20	Botella con agua, bidón, mochila con peso	

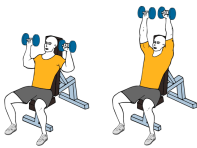
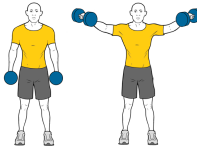
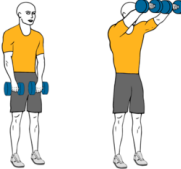
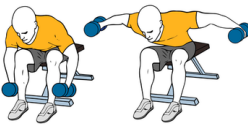
Ejercicios	Series	Material a implementar	Imagen / ilustración
Remo	4 x 20 rep	Palo de escoba, Dos mochilas con equivalente peso o dos bidones de agua	
Press Pectoral Plano	4 x 20 rep	Dos botellas con agua. Realizarlo en el suelo	
Aperturas	4 x 20	Dos botellas con agua. Realizarlo en el suelo	
Bíceps con barra	4 x 20	Palo de escoba, dos mochilas con equivalente peso o dos bidones con agua	
Bíceps Martillo	4 x 20	Dos botellas con agua	
Patada de burro	4 x 20	Botella con agua	
Press Francés	4 x 20	Dos botellas con agua	

Importante: Al finalizar la rutina de fuerza. Realizar una buena sesión de estiramiento principalmente de los grupos musculares trabajados.

Rutina Full body:

Día 2)

Ejercicios	Series	Material a implementar	Imagen / ilustración
Entrada en calor: 1. skipping con talones atrás 2. Escaladores 3. Burpees	Realizarlos en forma de circuito. 20 seg de trabajo por ejercicio y 30 seg de descanso.		
Zona Media: 1. Elevaciones Inferiores 2. Plancha Lateral Dinámica 3. Bolita	Realizarlos en forma de circuito. 40 seg de trabajo - 20 seg de descanso	Colchoneta, Alfombra o toalla	
Glúteo puente con peso	4 x 20 rep	Bidón con agua, Mochila con peso	
Patada al cielo	4 x 20 rep	Colchoneta, alfombra o toalla	
Abducciones laterales	4 x 20 rep	Colchoneta, alfombra o toalla (el/la persona que pueda implementar una banda elástica, esta debe ser colocada en los tobillos)	
Sentadilla Búlgara	4 x 20 rep	Silla, Banco o Sillón. 2 Botellas con agua	
Gemelos en escalón	4 x 20	Escalón o Borde de una superficie un poco más elevada	

Ejercicios	Series	Material a implementar	Imagen / ilustración
Press Deltoides con peso	4 x 20	Silla + dos botellas con agua	
Voladas Laterales	4 x 20	Dos botellas con agua, bidones o mochilas con peso	
Vuelos Frontales	4 x 20	Dos botellas con agua, bidones o mochilas con peso	
Vuelos posteriores	4 x 20	Dos botellas con agua	

Importante: Al finalizar la rutina de fuerza. Realizar una buena sesión de estiramiento principalmente de los grupos musculares trabajados.

Prof. Nahuel Dos Santos