

ENTRENAMIENTO VACACIONES AGOSTO

Entrenamiento para realizar en casa.

Para la realización de este entrenamiento es muy importante que conozcáis el sistema de entrenamiento a utilizar, en este caso: TABATA Y AMRAP.

TABATA - Alternar períodos de ejercicio de 20 segundos a máxima intensidad con 10 segundos de descanso, repetidos durante 8 rondas, para hacer un total de 4 minutos.

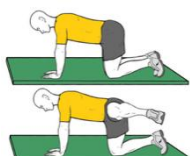
AMRAP - "As Many Reps As Posible" (tantas repeticiones como sea posible). Se busca completar el mayor número de rondas o repeticiones de un conjunto de ejercicios durante el tiempo de trabajo indicado.

Comenzaremos con los ejercicios que hacemos habitualmente de movilidad articular y activación para lubricar articulaciones y subir temperatura.

- "Cat / Camel"
- Bird Dog
- Rotación torácica



- Hip Cars
- Mahoma
- Mobility - Floor Scorpion



Tras este, realizaremos un TABATA de 20/10 Ayudaos de la APP - Tabata Timer o simplemente poned, TABATA en YouTube o Spotify.

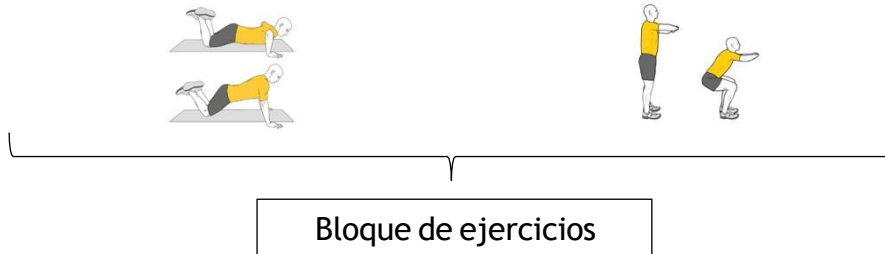
- Gusano
- Skipping



Bloque de ejercicios

Dentro de esta primera parte realizaremos otro segundo TABATA de activación tanto de “Tren Superior” como de “Tren Inferior”.

- Flexiones (Opción Rodillas)
- Sentadillas Profundas



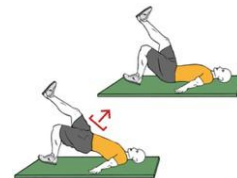
Como segunda parte del entrenamiento realizaremos dos AMRAP de 9 min.

¡¡Los tiempos de descanso debéis de ajustarlos a vuestro cansancio, sin sobrepasar los 30-40´ entre ejercicio y ejercicio (ya que debe ser a una intensidad bastante alta)!!

¡¡SON 9 MIN y 9 MIN SOLAMENTE!!

AMRAP 1

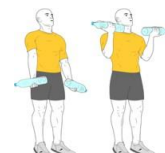
- 16 Puentes de glúteos / Opción a 1 pierna 8/8



- 8/8 Sentadilla búlgara (propio peso o peso externo)



- 10/10 Bíceps con mochila o botellas de agua de entre 5 - 10 kg (meter peso dentro de mochila)



- Pasos de oso: 10 Ida/10 Vuelta



Tras descansar 2-3 min, comenzaremos el segundo AMRAP.

AMRAP 2

- 50 saltos (si tenéis comba mucho mejor)
Opción de Jumping Jacks



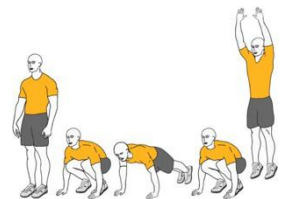
- 12 flexo-extensión de tríceps en silla



- 30'' Sentadilla Isométrica



- 8 Burppes (Adaptación 1: sin salto / Adaptación 2: sin flexión)



Vuelta a la calma

- Estiramientos principales grupos musculares trabajados

