

2º RUTINA PARA CONFINADOS

CALENTAMIENTO:

- 2-3´COMBAS
- 3´CARRERA EN EL SITIO + EJERCICIOS DE MOVILIDAD (SKIPPING, MOVILIDAD DE HOMBROS, ETC.)

MOBILITY:

- Manos-pies
- Bear crawl o paso del oso
- Paso del cangrejo

TABATA 1: <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw> (20'' trabajo y 10'' descanso durante 4'). Se repite dos veces, por tanto, el circuito.

- Plancha
- Push up
- Crunch o abdominales superiores
- Abdominales inferiores

TABATA 2: <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw> (20'' trabajo y 10'' descanso durante 4'). Se repite dos veces, por tanto, el circuito.

- Oblicuos izquierdo banda elástica
- Oblicuos derecho banda elástica
- Abdominales cruzados
- Balanceo

CIRCUITO DE FUERZA-RESISTENCIA: 3 vueltas al circuito de 6 estaciones por repeticiones.

1. Elevación frontal banda elástica. 15-20 repeticiones.
2. Elevación lateral izquierda. 15-20 repeticiones.
3. Elevación lateral derecha. 15-20 repeticiones.
4. Flexión deltoides en banco. 10 repeticiones.
5. Push ups o flexiones de brazos. 20 repeticiones.
6. Dorsales en TRX o banda elástica. 20 repeticiones.

ESTIRAMIENTOS

La duración de la rutina es de aproximadamente 50´.

No olvides señalar tu percepción subjetiva del esfuerzo (Escala de Borg).

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo