

Regalo Entrenamiento día de la mujer

Profesor Marcos David Franco Cornejo



Entrenamiento Lunes - Bloque 1

Consejos:

Coloca el lado de tu rodilla sobre el suelo y el antebrazo.

No te olvides de hacer ambos lados de tu cuerpo.

REPETICIONES: 10 SEGUNDOS

SERIES: 4



Ejercicio #1
Plancha lateral

Consejos:

Colocar ambos antebrazos en el piso, al igual que tus rodillas.

Contrae el abdomen de manera voluntaria.

REPETICIONES: 10 SEGUNDOS

SERIES: 4



Ejercicio #2
Plancha frontal

Consejos:

Lleva tu rodilla al pecho de manera alternada y continua.

Mantén la espalda derecha siempre.

REPETICIONES: 20

SERIES: 4



Ejercicio #3
Bicicleta

Entrenamiento Lunes - Bloque 2

Consejos:

Utiliza una silla o tu cama para realizar estas estocadas.

Si no puedes hacerlo, no coloques tu pie en dicho banco, hazlo simple.

REPETICIONES: 6 de cada lado

SERIES: 4



Ejercicio #1
Estocadas búlgaras

Consejos:

Eleva la cadera y contrae tus glúteos de manera voluntaria durante unos 3 segundos.

Luego vuelve a la posición inicial.

REPETICIONES: 10

SERIES: 4



Ejercicio #2
Empuje de cadera

Consejos:

Separa tus piernas un poco más del ancho de tus hombros y realiza una sentadilla.

REPETICIONES: 10

SERIES: 4



Ejercicio #3
Sentadillas

Entrenamiento Lunes - Bloque 3

Consejos:

Flexiones de brazos con las rodillas en el piso.

Intenta bajar hasta donde puedas, separa tus manos superando el ancho de hombros.

REPETICIONES: 8

SERIES: 4



Ejercicio #1
Flexiones de brazos

Consejos:

Mantén la posición con los codos flexionados sin moverte.

REPETICIONES: 10 segundos

SERIES: 4



Ejercicio #2
isometría en flexión

Entrenamiento Miércoles- Bloque 1

Consejos:

Coloca el lado de tu rodilla sobre el suelo y el antebrazo.

No te olvides de hacer ambos lados de tu cuerpo.



REPETICIONES: 10 SEGUNDOS

SERIES: 4

Ejercicio #1
Plancha lateral

Consejos:

Colocar ambos antebrazos en el piso, al igual que tus rodillas.

Contrae el abdomen de manera voluntaria.



REPETICIONES: 10 SEGUNDOS

SERIES: 4

Ejercicio #2
Plancha frontal

Consejos:

Lleva tu rodilla al pecho de manera alternada y continua.

Mantén la espalda derecha siempre.



REPETICIONES: 20

SERIES: 4

Ejercicio #3
Bicicleta

Entrenamiento Miércoles - Bloque 2

Consejos:

La única diferencia de esta sentadilla es que vas a juntar ambos pies, seguramente bajes menos, pero no te preocupes.

REPETICIONES: 10

SERIES: 4



Ejercicio #1
Sentadillas pies juntos

Consejos:

Empuje de cadera con un solo, similar al otro ejercicio de empuje pero ahora lo harás con la planta de un solo pie.

REPETICIONES: 10 de cada lado

SERIES: 4



Ejercicio #2
Empuje de cadera a un pie

Entrenamiento Miércoles - Bloque 3

Consejos:

Utiliza una silla para ejercitar tus tríceps, si no puedes hacerlo ayúdate con tus piernas.



REPETICIONES: 8

SERIES: 4

Ejercicio #1
tríceps en silla

Consejos:

Vas a mantener la posición de la imagen sobre una mesa o algo con una altura similar.



REPETICIONES: 10 segundos

SERIES: 4

Ejercicio #2
isometría en mesa

Entrenamiento Viernes - Bloque 1

Consejos:

Coloca el lado de tu rodilla sobre el suelo y el antebrazo.

No te olvides de hacer ambos lados de tu cuerpo.

REPETICIONES: 10 SEGUNDOS

SERIES: 4



Ejercicio #1
Plancha lateral

Consejos:

Colocar ambos antebrazos en el piso, al igual que tus rodillas.

Contrae el abdomen de manera voluntaria.

REPETICIONES: 10 SEGUNDOS

SERIES: 4



Ejercicio #2
Plancha frontal

Consejos:

Lleva tu rodilla al pecho de manera alternada y continua.

Mantén la espalda derecha siempre.

REPETICIONES: 20

SERIES: 4



Ejercicio #3
Bicicleta

Entrenamiento Viernes - Bloque 2

Consejos:

Separa tus piernas con las puntas de los pies hacia afuera, esto hará que entrenes tus aductores.

REPETICIONES: 10

SERIES: 4



Ejercicio #1
Sentadillas aductores

Consejos:

Sobre una pared, coloca tu espalda derecha y flexiona las piernas, como si estuvieras "sentado en el aire".

REPETICIONES: 10 segundos

SERIES: 4



Ejercicio #2
isometría sentadilla

Entrenamiento Viernes - Bloque 3

Consejos:

En posición con la espalda neutra inspira hasta formar una "joroba" luego vuelve a la fase inicial lentamente.

REPETICIONES: 6

SERIES: 4



Ejercicio #1
Posición de gato

Consejos:

Con la ayuda de una silla vas a estirar toda tu espalda, tienes que hacer presión hacia abajo de manera sostenida.

REPETICIONES: 30 segundos

SERIES: 4



Ejercicio #2
Estiramiento dorsal

**ÚNETE A LA
COMUNIDAD
WELLNESS**



Suscribirse