

D./D^a. PROGRAMA 15 MINUTOS. EN CIRCUITO.

Del 01/12/2013 Al 31/12/2014

Día 1



1. Cardiovascular. Ejercicio cardiovascular a elección.

Haz el ejercicio cardiovascular que prefieras. Si no dispones de cinta, bicicleta o cualquier otro tipo de equipo. Sal a caminar o simula que caminas en el sitio. Recuerda que debes elevar las rodillas como si caminases de verdad.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	60seg		
Entrenamiento en circuito. Camina en el sitio.			



2. Oblicuos. Flexión lateral.

De pie, la distancia entre los pies debe ser la misma que entre los hombros. Con las manos en la nuca o pegadas al cuerpo para que se algo más sencillo, flexiona el tronco a un lado y después al lado contrario. Al terminar las repeticiones marcadas, cambia la mancuerna de mano y realiza las mismas repeticiones para completar la serie, ya que sólo trabaja el músculo del lado contrario al que tienes la mancuerna. Fíjate en no balancear las caderas y mantener el tronco erguido en todo momento. No llegues a flexionar el tronco al máximo, siente como se estira el oblicuo y ve al lado contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		

D./D^a. PROGRAMA 15 MINUTOS. EN CIRCUITO.

Del 01/12/2013 Al 31/12/2014

Día 1



3. Abdomen. Flexión de tronco.

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas flexiona el tronco ligeramente dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo. Si subes demasiado sentirás como trabaja la parte anterior del muslo más cercana a la cadera.

Nunca llesves la barbilla al pecho.

Suelta el aire al flexionar el tronco y tómallo al volver a la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	máx		



4. Glúteo. Elevación de caderas.

Tumbado con las plantas bien apoyadas en el suelo, los pies ligeramente separados. Eleva las caderas hasta formar un línea recta con los rodillas, caderas y hombros.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		

D./D^a. PROGRAMA 15 MINUTOS. EN CIRCUITO.

Del 01/12/2013 Al 31/12/2014

Día 1



5. Pierna. Extensión de rodilla tumbado supino.

Tumbado boca arriba, con las manos bajo las caderas y las rodillas sobre estas, extiende las rodillas todo lo que puedas. Si dejas los brazos como en la imagen a lo largo del cuerpo, el ejercicio es más duro para la musculatura abdominal. Desde aquí flexiónalas hasta que el tobillo esté a la altura de las rodillas.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		



6. Dorsal. Superman.

Tumbado boca abajo, con las palmas extendidas orientadas al suelo durante todo el ejercicio y pegadas a lo largo del cuerpo, separamos los brazos lateralmente hasta llegar a tener las manos sobre la cabeza, en posición de "Superman". La cabeza – tanto la barbilla, nariz como la frente- no está apoyada en el suelo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	12		