



CNPLEntrenamosEnCasa

INFANTIL, JUNIOR, ABSOLUTO, MASTER

DÍAS: LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO, DOMINGO

PUNTUALIZACIONES SOBRE EL TRABAJO:

1. LOS NOMBRES DE LOS EJERCICIOS SON ESTANDAR, POR LO QUE SI TENÉIS ALGUNA DUDA SOBRE ALGUNO, SÓLO TENEIS QUE INTRODUCIR EL NOMBRE EN GOOGLE O EN YOUTUBE Y APARECERÁ EL ENLACE CON EL EJERCICIO.
2. ES IMPORTANTE SEGUIR LAS RECOMENDACIONES (CALENTAMIENTO AL PRINCIPIO/MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS AL FINALIZAR)
3. EL TIEMPO DE TRABAJO O LAS REPETICIONES Y EL TIEMPO DE DESCANSO ES COMÚN PARA TODOS, AUNQUE LO PODEIS AUMENTAR O REDUCIR EN LOS DIFERENTES CASOS INDIVIDUALES.
4. ES IMPORTANTE MANTENERNOS ACTIVOS ESTOS DÍAS, NO SÓLO PARA COMBATIR LA FALTA DE ENTRENAMIENTO, SINO TAMBIÉN LA INACTIVIDAD.

MODELO 1

CALENTAMIENTO:

- MOVILIDAD ARTICULAR

PARTE PRINCIPAL:

2 Rondas – Descanso de 3' entre ellas

EJERCICIO	REPETICIONES	DESCANSO
ABDOMINALES	30	30 SEGUNDOS
JUMPING JAKS	15	30 SEGUNDOS
FLEXIONES/PLANCHAS	12	30 SEGUNDOS
SENTADILLAS	20	30 SEGUNDOS
SKIPPING	40	30 SEGUNDOS
PLANK-ISOMETRICO	20 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS
PLANCHAS UP AND DOWN	12	30 SEGUNDOS
ZANCADAS/SOLDADITOS	16	30 SEGUNDOS
BURPEES	8	1 MINUTO
LUMBARES ALTERNATIVOS	20	30 SEGUNDOS
SALTOS PIES JUNTOS	60	1 MINUTO
ABDOMINALES EN V	10	45 SEGUNDOS

VUELTA A LA CALMA

- RUTINA DE ESTIRAMIENTOS RFEN (ARCHIVO ADJUNTO)

MODELO 2

CALENTAMIENTO:

- MOVILIDAD ARTICULAR
- 200 ABDOMINALES (20 PIERNAS DOBLADAS 90 GRADOS, 20 NORMALES, 20 EN V, 20 TUMBADO RODILLAS AL PECHO, 20 TUMBADOS PIES ESPALDA) x2

PARTE PRINCIPAL:

2 Rondas – Descanso de 3´ entre ellas

EJERCICIO	REPETICIONES/TIEMPO	DESCANSO
30 SEG. PLANK + 2 BURPEES	3 REPETICIONES	30 SEGUNDOS
10 PLANCHAS	2 REPETICIONES	45 SEGUNDOS
8 SALTOS RODILLAS AL PECHO	2 REPETICIONES	30 SEGUNDOS
8 TRICEPS (SOBRE 1 SUPERFICIE ELEVADA)	2 REPETICIONES	40 SEGUNDOS
20 SPIDERMAN (LUMBARES ALTERNATIVOS EN CUADRUPEDIA)	1 REPETICIÓN	40 SEGUNDOS
10 PLANCHAS UP AND DOWN	2 REPETICIONES	45 SEGUNDOS
10 SENTADILLAS + SALTO	2 REPETICIONES	45 SEGUNDOS
20 PLANCHAS CON BRAZOS EXTENDIDOS Y TOQUE DE HOMBRO	2 REPETICIONES	30 SEGUNDOS

VUELTA A LA CALMA:

- RUTINA DE ESTIRAMIENTOS RFEN (ARCHIVO ADJUNTO)

MODELO 3

CALENTAMIENTO:

- MOVILIDAD ARTICULAR.
- 6 SERIES DE 1 MINUTO HACIENDO SLTOS CON LOS PIES JUNTOS (SIMULACIÓN DE SALTO A LA COMBA)

PARTE PRINCIPAL:

- BUSCAMOS ALGÚN ELEMENTO PARA TRABAJAR CON PESO (MOCHILA CARGADA, PAQUETES DE PASTA, ARROZ, LITROS DE LECHE, BOTELLAS O GARRAFAS DE AGUA, MANCUERNAS....)
- 2 RONDAS – DESCANSO DE 3´ENTRE ELLAS

EJERCICIO	REPETICIONES	DESCANSO
LANZAMIENTOS BALÍSTICOS DE PECHO	10	40 SEGUNDOS
LANZAMIENTOS BALÍSTICOS DESDE ARRIBA, BRAZOS ESTIRADOS, HASTA ABAJO, BRAZOS ESTIRADOS	10	40 SEGUNDOS
ELEVACIONES SIMULTÁNEAS LATERALES DE BRAZOS ESTIRADOS	10	40 SEGUNDOS
SENTADILLAS CON PESO EN ESPALDA O MANOS	15	40 SEGUNDOS
ZANCADAS O SOLDADITOS CON PESO EN ESPALDA O MANOS	20	40 SEGUNDOS
TRICEPS POR DETRÁS DE LA CABEZA – EJERCICIO DE SIMULACIÓN DE SQUE DE BANDA (FÚTBOL)	10	40 SEGUNDOS
BICEPS ALTERNANDO BRAZOS CON PESO (POCO)	10 CON CADA BRAZO	40 SEGUNDOS
SUBIR Y BAJAR UN PELDAÑO DE UNA ESCALERA CON PESO	20	40 SEGUNDOS

VUELTA A LA CALMA:

- RUTINA DE ESTIRAMIENTOS RFEN (ARCHIVO ADJUNTO).