

## CNPLEntrenamosEn Casa CALENTAMIENTO

Repetimos esta serie de ejercicios

Infantil /Junior	8 min o 3 vueltas mínimo
Alevín	6min o 2 vueltas mínimo
Benjamín	1 vuelta

- 1- 20 x (alternando piernas y brazos) de pie, junto rodilla derecha a codo izquierdo.
- 2- 20 x Patadas laterales (10 derecha, 10 izquierda alternas).
- 3- Saltos. Salto lateral a la derecha y 5 estáticos, salto lateral a la izquierda y 5 estáticos, salto lateral a la derecha y 4 estáticos,... seguimos la progresión hasta uno estático en cada lado y hago 5 saltos laterales.
- 4- 10 x Dos pasos laterales, bajo brazo derecho a tocar pie izquierdo, dos pasos laterales brazo derecho a tocar pie izquierdo.
- 5- 20 x Con las piernas abiertas, hago un círculo grande con el brazo derecho estirado y estiro pierna derecha, y luego otro con el izquierdo (10 con cada brazo).

1



2



3



4



5



## ENTRENAMIENTOS

### LUNES

Calentamiento (lo tenéis al principio)

Material: Silla y cinturón de peso o mochila con peso

	INFANTIL /JUNIOR	ALEVIN	BENJAMÍN
<b>Rondas</b>	3	2	2
<b>Descanso entre rondas</b>	1´	1´	1´
<b>Duración de trabajo</b>	40	30	25
<b>Duración de descanso entre ejercicios</b>	20	15	15
	<p><b>Tríceps</b> Manos en la silla, con los dedos en el borde, estiro y doblo los brazos bajado el cuerpo. *Piernas estirada toco el suelo con el culo</p>	<p><b>Tríceps</b> Manos en la silla, con los dedos en el borde, estiro y doblo los brazos bajado el cuerpo. *Piernas doblas toco el suelo con el culo</p>	<p><b>Tríceps</b> Manos en la silla, con los dedos en el borde, estiro y doblo los brazos bajado el cuerpo. *Rodillas dobladas. Si no llegan hasta el suelo, hasta ángulo de 90 en el codo.</p>
	<p><b>Culo</b> Espalda apoyada en la silla, piernas dobladas, levanto el culo hasta la posición de plancha con las rodillas a 90º y los hombros apoyados en la silla. *Cinturón de peso</p>	<p><b>Culo</b> Espalda apoyada en la silla, piernas dobladas, levanto el culo hasta la posición de plancha con las rodillas a 90º.</p>	<p><b>Culo</b> Espalda apoyada en la silla, piernas dobladas, levanto el culo hasta la posición de plancha con las rodillas a 90º.</p>
	<p><b>Plancha de codos toco la pata de la silla</b> Con la silla enfrente, toco alternativamente la pata de la silla de la mano correspondiente.</p>	<p><b>Plancha de codos toco la pata de la silla</b> Con la silla enfrente, toco alternativamente la pata de la silla de la mano correspondiente</p>	<p><b>Plancha de codos toco la pata de la silla</b> Con la silla enfrente, toco alternativamente la pata de la silla de la mano correspondiente *Buena posición pero con las rodillas apoyadas</p>
	<p><b>Sentadillas con la pierna de atrás apoyada en la silla</b> *3 Sentadillas con cada</p>	<p><b>Sentadillas con la pierna de atrás apoyada en la silla</b> *Una ronda con cada</p>	<p><b>Sentadillas con la pierna de atrás apoyada en la silla</b> *Una ronda con cada</p>

	<i>pierna</i>	<i>pierna</i>	<i>pierna</i>
	<b>Abdominales</b> Posición de v con las piernas doblas, estiro a un lado de la silla, arriba, al otro lado y entre las patas de la silla.	<b>Abdominales</b> Posición de v con las piernas doblas, estiro a un lado de la silla, arriba, al otro lado y entre las patas de la silla.	<b>Abdominales</b> Posición de v con las piernas doblas, estiro a un lado de la silla, arriba, al otro lado y entre las patas de la silla. <i>*Si os cuesta mucho, podéis apoyar las manos a los lados</i>
	<b>Flexiones mixtas</b> Con un brazo a la altura del hombro y la otra más atrás (pecho). Cambio de brazo cada flexión.	<b>Flexiones mixtas</b> Con un brazo a la altura del hombro y la otra más atrás (pecho) cambio de brazo cada una. <i>*Rodillas dobladas</i>	<b>Flexiones mixtas</b> Una normal, una de tríceps (Junto manos en triangulo o llevo los brazos atrás pegados al cuerpo) <i>*Rodillas apoyadas</i>
	<b>Zancadas</b> Una hacia delante, una hacia atrás con la misma pierna. Cada ronda una pierna.	<b>Zancadas</b> Una hacia delante, una hacia atrás con la misma pierna. Cada ronda una pierna.	<b>Zancadas</b> Una hacia delante, una hacia atrás con la misma pierna. Cada ronda una pierna.

**Enfriamiento:** 5 minutos de baile ( Al final os dejo otros enlaces con otras opciones de baile también fáciles de hacer)

<https://www.youtube.com/watch?v=5aBCBT7eRCQ&feature=youtu.be>

## Estiramientos

## MARTES:

**Calentamiento** (Lo tenéis al principio)

### Flexibilidad:

10 Lanzamientos con cada pierna, hacia delante y laterales.

10 Tumbadas boca arriba, cruzo piernas, cruzo con la otra, abro.

3x20'' Con cada pierna fondo.

3x20'' Con cada pierna rebotes en fondo.

3x20'' Con cada pierna fondo con las manos arriba.

3x30 Rebotes en ranita.

3x20'' Aguanto en ranita.

5' Caliente como mejor me venga.

1'30'' Espagat con cada pierna (en altura las que lo tengan plano).

### Americana

	<b>Infantil /Junior</b>	<b>Alevín</b>	<b>Benjamín</b>
<b>Ejercicios</b>	2x15(Una con cada brazo) 	2x12(Una con cada brazo) 	2x10(Una con cada brazo) 
	2x15(Una con cada brazo) 	2x12(Una con cada brazo) 	2x10(Una con cada brazo) 
	<b>Americana</b> 3x20	<b>Americana</b> 3x15	<b>Americana</b> 3x10
	<b>Empujes de Barracuda</b> 2x10	<b>Empujes de Barracuda</b> 2x6	No

**Pasar en seco y repasar cosas nuevas**

**Rutina de Andrea Fuentes:**

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=9tPUr1seubQ>

**5 minutos de baile** (Al final os dejo otros enlaces con otras opciones de baile también fáciles de hacer) <https://www.youtube.com/watch?v=2zYDzYk4Kxg>

## MIÉRCOLES:

Calentamiento (Lo tenéis al principio)

Material: Pesas o dos bricks de leche

	Infantil /Junior	Alevín	Benjamín
<b>Rondas</b>	3	2	2
<b>Descanso entre rondas</b>	1´	1´	1´
<b>Duración de trabajo</b>	40	30	25
<b>Duración de descanso entre ejercicios</b>	20	15	15
<b>Ejercicios</b>	<b>Tríceps</b> Pies juntos, rodillas dobladas, cuerpo hacia delante, levanto codos pegados al cuerpo.	<b>Tríceps</b> Pies juntos, rodillas dobladas, cuerpo hacia delante, levanto codos pegados al cuerpo.	<b>Tríceps</b> Pies juntos, rodillas dobladas, cuerpo hacia delante, levanto codos pegados al cuerpo.
	<b>Culo</b> Tumbadas bocarriba en el suelo, una pierna doblada, la otra en pierna de ballet en flex, me pongo el peso en la pierna estirada y levanto el culo	<b>Culo</b> Tumbadas bocarriba en el suelo, una pierna doblada, la otra en pierna de ballet en flex, me pongo el peso en la pierna estirada y levanto el culo	<b>Culo</b> Tumbadas bocarriba en el suelo, una pierna doblada, la otra en pierna de ballet en flex, me pongo el peso en la pierna estirada y levanto el culo
	<b>Plancha</b> Normal, pongo el brick de leche o la pesa al lado izquierdo lo cojo con la derecha y lo llevo al lado derecho, luego lo cojo con la izquierda	<b>Plancha</b> Normal, pongo el brick de leche o la pesa al lado izquierdo lo cojo con la derecha y lo llevo al lado derecho, luego lo cojo con la izquierda <i>*Si no aguanto apoyo rodillas</i>	<b>Plancha</b> Normal, pongo el brick de leche o la pesa al lado izquierdo lo cojo con la derecha y lo llevo al lado derecho, luego lo cojo con la izquierda <i>*Rodillas apoyadas en el suelo pero culo metido.</i>

	<p><b>Cuádriceps</b> De rodillas con las piernas un poco separadas, cojo el peso con las manos y lo sostengo encima de mi cabeza y bajo el culo a los talones y vuelvo a</p> <p>subir asegurándome de que meto la cadera hacia delante y aprieto culo (Como en posiciones básicas verticales, grúa etc.)</p>	<p><b>Cuádriceps</b> De rodillas con las piernas un poco separadas, cojo el peso con las manos y lo sostengo encima de mi cabeza y bajo el culo a los talones y vuelvo a</p> <p>subir asegurándome de que meto la cadera hacia delante y aprieto culo (Como en posiciones básicas verticales, grúa etc.)</p>	<p><b>Cuádriceps</b> De rodillas con las piernas un poco separadas, cojo el peso con las manos y lo sostengo encima de mi cabeza y bajo el culo a los talones y vuelvo a</p> <p>subir asegurándome de que meto la cadera hacia delante y aprieto culo (Como en posiciones básicas verticales, grúa etc.)</p>
	<p><b>Abdominales</b> Posición de v con el cuerpo. Piernas doblas y abiertas, los talones apoyados en el suelo, con un peso en cada mano. Giro el cuerpo a un lado, vuelvo al centro y estiro brazos delante, encojo y giro al otro lado.</p>	<p><b>Abdominales</b> Posición de v con el cuerpo. Piernas doblas y abiertas, los talones apoyados en el suelo, con un peso en cada mano. Giro el cuerpo a un lado, vuelvo al centro y estiro brazos delante, encojo y giro al otro lado. <i>*Solo con un peso (un brick)</i></p>	<p><b>Abdominales</b> Posición de v con el cuerpo. Piernas doblas y abiertas, los talones apoyados en el suelo, con un peso en cada mano. Giro el cuerpo a un lado, vuelvo al centro y estiro brazos delante, encojo y giro al otro lado. <i>*Sin peso</i></p>
	<p><b>Brazos</b> Un brazo estirado hacia delante, y el otro se mueve de abajo a arriba con el codo estirado (de cadera a oreja). <i>*Peso también el brazo estático</i></p>	<p><b>Brazos</b> Un brazo estirado hacia delante, y el otro se mueve de abajo a arriba con el codo estirado (de cadera a oreja).</p>	<p><b>Brazos</b> Un brazo estirado hacia delante, y el otro se mueve de abajo a arriba con el codo estirado (de cadera a oreja). <i>*Sin peso</i></p>
	<p><b>Zancadas</b> Cruzo por atrás, y abro lateral. Repito con la otra pierna.</p>	<p><b>Zancadas</b> Primero atrás cruzada y después lateral con la derecha. Atrás cruzada y lateral izquierda</p>	<p><b>Zancadas</b> Primero atrás cruzada y después lateral con la derecha. Atrás cruzada y lateral izquierda</p>

**Enfriamiento:** 5 minutos de baile (Al final os dejo otros enlaces con otras opciones de baile también fáciles de hacer)

<https://www.youtube.com/watch?v=5aBCBT7eRCQ&feature=youtu.be>

**Estiramientos**

**JUEVES:**

**Calentamiento** (Lo tenéis al principio)

**Flexibilidad:**

10 Lanzamientos con cada pierna, hacia delante y laterales

10 Cruzo, cruzo abro

3x20'' Con cada pierna fondo

3x20'' Con cada pierna rebotes en fondo

3x20'' Con cada pierna fondo con las manos arriba

3x30 Rebotes en ranita

3x20'' Aguanto en ranita

5' Caliento como mejor me venga

1'30'' Espagat con cada pierna (en altura las que lo tengan plano)

**Americana**

	<b>Infantil /Junior</b>	<b>Alevín</b>	<b>Benjamín</b>
<b>Ejercicios</b>	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
			
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
			
	<b>Americana</b> 3x20	<b>Americana</b> 3x15	<b>Americana</b> 3x10
	<b>Empujes de Barracuda</b> 2x10	<b>Empujes de Barracuda</b> 2x6	No

**Pasar en seco y repasar cosas nuevas**

**Rutina de Andrea Fuentes**

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=9tPUr1seubQ>

**VIERNES:****Calentamiento** (Lo tenéis al principio)**Material:** Gomas de tubo, gomas de banda y cojín

\*La que no tenga gomas con peso o resistencia

	<b>Infantil /Junior</b>	<b>Alevin</b>	<b>Benjamín</b>
<b>Rondas</b>	3	2	2
<b>Descanso entre rondas</b>	1´	1´	1´
<b>Duración de trabajo</b>	40	30	25
<b>Duración de descanso entre ejercicios</b>	20	15	15
<b>Ejercicio</b>	<b>Tríceps</b> De rodillas piso la goma con las pierna y estiro y doblo los codos por encima de mi cabeza <i>*Sin mover los hombros</i>	<b>Tríceps</b> De rodillas piso la goma con las pierna y estiro y doblo los codos por encima de mi cabeza <i>*Sin mover los hombros</i>	<b>Tríceps</b> De rodillas piso la goma con las pierna y estiro y doblo los codos por encima de mi cabeza <i>*Sin mover los hombros</i>
	<b>Culo</b> Meto las piernas hasta las rodillas en los agujeros 1 y 3 de la goma de banda. Tumbadas, con las piernas dobladas, hago fuerza hacia fuera y levanto el culo	<b>Culo</b> Meto las piernas hasta las rodillas en los agujeros 1 y 3 de la goma de banda. Tumbadas, con las piernas dobladas, hago fuerza hacia fuera y levanto el culo	<b>Culo</b> Meto las piernas hasta las rodillas en los agujeros 1 y 3 de la goma de banda. Tumbadas, con las piernas dobladas, hago fuerza hacia fuera y levanto el culo <i>*Sin goma</i>



<b>Plancha de codos</b> Sin mover nada más que las rodillas, toco con la rodilla derecha el suelo y luego con la izquierda.	<b>Plancha de codos</b> Sin mover nada más que las rodillas, toco con la rodilla derecha el suelo y luego con la izquierda.	<b>Plancha de codos</b> Sin mover nada más que las rodillas, toco con la rodilla derecha el suelo y luego con la izquierda.
<b>Sentadilla y media.</b> Bajo, subo a mitad, bajo, subo del todo.	<b>Sentadilla y media.</b> Bajo, subo a mitad, bajo, subo del todo.	<b>Sentadilla y media.</b> Bajo, subo a mitad, bajo, subo del todo.
<b>Abdominales</b> Tumbadas con las piernas dobladas y abiertas, un cojín entre los pies en el suelo, levanto el cuerpo y le doy un puñetazo (sin hacerse daño) al cojín con cada mano. Me vuelvo a tumbar y repito.	<b>Abdominales</b> Tumbadas con las piernas dobladas y abiertas, un cojín entre los pies en el suelo, levanto el cuerpo y le doy un puñetazo (sin hacerse daño) al cojín con cada mano. Me vuelvo a tumbar y repito.	<b>Abdominales</b> Tumbadas con las piernas dobladas y abiertas, un cojín entre los pies en el suelo, levanto el cuerpo y le doy un puñetazo (sin hacerse daño) al cojín con cada mano. Me vuelvo a tumbar y repito.
<b>Brazos</b> De pie, con las gomas de tubo, pisamos la goma por el medio con los pies y llevamos una mano al hombro contrario, después estiro el brazo arriba y lo bajo doblado pegando el codo al cuerpo.	<b>Brazos</b> De pie, con las gomas de tubo, pisamos la goma por el medio con los pies y llevamos una mano al hombro contrario, después estiro el brazo arriba y lo bajo doblado pegando el codo al cuerpo.	<b>Brazos</b> De pie, con las gomas de tubo, pisamos la goma por el medio con los pies y llevamos una mano al hombro contrario, después estiro el brazo arriba y lo bajo doblado pegando el codo al cuerpo.
<b>Zancadas dobles</b> Doy una zancada normal, y después junto la pierna de atrás hasta que la rodilla esté a la altura del pie de adelante, sin levantarme. Me levanto y repito con la otra pierna.	<b>Zancadas dobles</b> Doy una zancada normal, y después junto la pierna de atrás hasta que la rodilla esté a la altura del pie de adelante, sin levantarme. Me levanto y repito con la otra pierna. *A la altura que aguanten	<b>Zancadas dobles</b> Doy una zancada normal, y después junto la pierna de atrás hasta que la rodilla esté a la altura del pie de adelante, sin levantarme. Me levanto y repito con la otra pierna. *Pueden levantarse entre una y otra

**Enfriamiento:** 5 minutos de baile (Al final os dejo otros enlaces con otras opciones de baile también fáciles de hacer) <https://www.youtube.com/watch?v=5aBCBT7eRCQ&feature=youtu.be>

## Estiramientos

### Sábado:

**Calentamiento** (Lo tenéis al principio)

### Flexibilidad:

10 Lanzamientos con cada pierna, hacia delante y laterales.

10 Tumbadas boca arriba, cruzo piernas, cruzo con la otra, abro.

3x20'' Con cada pierna fondo.

3x20'' Con cada pierna rebotes en fondo.

3x20'' Con cada pierna fondo con las manos arriba.

3x30 Rebotes en ranita.

3x20'' Aguanto en ranita.

5' Caliento como mejor me venga.

1'30'' Espagat con cada pierna (en altura las que lo tengan plano).

## Americana

	Infantil /Junior	Alevín	Benjamín
<b>Ejercicios</b>	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
			
	2x15(Una con cada brazo)	2x12(Una con cada brazo)	2x10(Una con cada brazo)
			
	<b>Americana</b> 3x20	<b>Americana</b> 3x15	<b>Americana</b> 3x10
	<b>Empujes de Barracuda</b> 2x10	<b>Empujes de Barracuda</b> 2x6	No

**Pasar en seco y repasar cosas nuevas**

**Rutina de Andrea Fuentes:**

Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=9tPUr1seubQ>

**5 minutos de baile** (Al final os dejo otros enlaces con otras opciones de baile también fáciles de hacer)

<https://www.youtube.com/watch?v=2zYDzYk4Kxg>

## DIARIO:

### Ejercicios de rodillas y empeines:

**En posición de carpa sentada:** \*Acordaos de estirar la espalda y siempre la rodilla estirada

- Abro las piernas y bajo a una rodilla y a otra.
- Doblo una pierna y bajo el cuerpo para tocarla rodilla con la nariz.
- Con las dos estiradas igual
- Me agarro de la punta del pie y tiro hacia arriba
- Levanto los talones del suelo con los pies en flex
- 40 elevaciones pequeñitas con cada pierna
- Cambios de flex a empeines alternado un pie y otro
- Cambios de flex a empeines con los dos pies
- Cojo un rotulador con los dedos y estiro a empeine sin que se me caiga
- Me agarro un pie y con la mano fuerzo el empeine y luego el otro
- De rodillas, me subo encima de los empeines
- De pie
  - Apoyada normal, tacon, punta
  - Cambios de punta a tacon
  - Camino sobre los empeines
- De pie con las piernas abiertas
  - Bajo a tocar el suelo
  - Bajo a una pierna y otra
  - Bajo a tocar el suelo delante en medio y atrás
- De pie con las piernas juntas
  - Bajo a bolita hago dos rebotes y estiro las piernas
  - Bajo a tocarme los pies con las manos

A por ello chicas ¡a tope! Acordaos que la flexibilidad si no duele no mejora. Sabéis que para cualquier duda estoy a vuestra disposición y espero que me mandéis fotos con los progresos.

### Enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=2zYDzYk4Kxg>

[https://www.youtube.com/watch?v=1wfkzLm\\_vJA](https://www.youtube.com/watch?v=1wfkzLm_vJA)

<https://www.youtube.com/watch?v=tkQqofdUcc8>

<https://www.youtube.com/watch?v=z-eg3f7O5xk>