

ENTRENAMIENTO DE CUARENTENA EN CASA



OBJETIVOS:

- 1 Mantener la actividad diaria elevada durante la cuarentena
- 2 Realizar ejercicios en casa y si podemos enganchar a familiares, mejor

ENTRENAD@: 

READAPTACIÓN DE LESIONES



EMBARAZO Y POSTPARTO



SALUD Y ESTÉTICA



RENDIMIENTO Y OPOSICIONES



@movertedavidabpx

Nº Semana	Ejercicio	video	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Observaciones
			Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	
CALENTAMIENTO	1	SECUENCIA 1 DE MOVILIDAD		1 x 2'							
	2	SECUENCIA 2 DE MOVILIDAD		1 x 2'							
	3	GATO-CAMELLO		2 x 1'							
PARTE PRINCIPAL	1	PLANCHA FRONTAL		4 x 35"		4 x 40"		4 x 45"		3 x 1'	
	2	REMO CON ELÁSTICO		2 x 12		2 x 14		3 x 10		3 x 10	
	3	SENTADILLA		3 x 10		3 x 12		4 x 8		4 x 10	
	4	MONSTER WALK		3 x 10		3 x 10		4 x 8		4 x 8	
	5	LUNGE CON REBOTE BAJO EN INTERVALOS, EN INTERVALOS		4 x 25"		4 x 25"		4 x 30"		4 x 30"	cada repetición es un paso, repetir por lado cada serie con una pierna
VUELTA A LA CALMA	1	RELAJACIÓN CON LA APP BREATHE, SÓLO RESPIRA Y NO PIENSES EN NADA		1 X 5'							

OBSERVACIONES: Si tocas en el icono del vídeo, te llevará directamente al vídeo sobre cómo ejecutarlo



PARA EL EJERCICIOS DE LOS INTERVALOS PUEDES BAJARTE LA APP QUE YO UTILIZO, TIENES UNA PÁGINA DE APPS EN LA RUTINA

	Nº Semana		Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Observaciones
	Ejercicio	video	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	
CALENTAMIENTO	1	SECUENCIA 2 DE MOVILIDAD		1 x 2'							
	2	APERTURA DE RODILLAS CON MINIBAND DESDE SENTADO		3 x 10		3 x 12		4 x 8		4 x 10	
	3	PUENTE DE GLÚTEO CON PIES JUNTOS		2 x 12		2 x 14		3 x 10		3 x 10	
PARTE PRINCIPAL	1	SENTADILLA CON ZANCADA LATERAL		3 x 10		3 x 10		4 x 8		4 x 8	cada repetición es un paso, repetir por lado
	2	EMPUJE CON ELÁSTICOS		2 x 12		2 x 14		3 x 10		3 x 10	
	3	PRESS PALOF		4 x 10		4 x 10		4 x 14		4 x 14	Alternar cada serie por cada lado
	4	BICHO MUERTO		2 x 12		2 x 14		3 x 10		3 x 10	
	5	SENTADILLAS LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, TRABAJO EN INTERVALOS		4 x 25"		4 x 25"		4 x 30"		4 x 30"	
VUELTA A LA CALMA	1	RELAJACIÓN CON LA APP BREATHE, SÓLO RESPIRA Y NO PIENSES EN NADA		1 X 5'		1 X 5'		1 X 5'		1 X 5'	

OBSERVACIONES: Si tocas en el icono del vídeo, te llevará directamente al vídeo sobre cómo ejecutarlo



PARA EL EJERCICIOS DE LOS INTERVALOS PUEDES BAJARTE LA APP QUE YO UTILIZO, TIENES UNA PÁGINA DE APPS EN LA RUTINA

Nº Semana	Ejercicio	video	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Observaciones
			Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	Series X Reps - RIR	En carga 1 sobre 10	
CALENTAMIENTO	1	SECUENCIA 1 DE MOVILIDAD		1 x 2'		1 x 2'		1 x 2'		1 x 2'	
	2	SECUENCIA 2 DE MOVILIDAD		1 x 2'		1 x 2'		1 x 2'		1 x 2'	
	3	MONSTER WALK		3 x 10		3 x 10		4 x 8		4 x 8	
	4	SENTADILLA ISOMÉTRICA EN PARED		2 x 25"		2 x 25"		2 x 30"		2 x 30"	
PARTE PRINCIPAL	1	EMPUJE CON ELÁSTICOS		3 x 10		3 x 10		4 x 8		4 x 8	
	2	PLANCHA LATERAL MEDIO		2 x 20"		2 x 25"		2 x 30"		2 x 30"	repetir por lado
	3	REMO CON ELÁSTICO		3 x 10		3 x 10		4 x 8		4 x 8	
	4	POSICIÓN DE BESTIA		2 x 25"		2 x 25"		2 x 30"		2 x 30"	
	5	BIRD-DOG		3 x 10		3 x 10		4 x 8		4 x 8	repetir por lado
VUELTA A LA CALMA	1	RELAJACIÓN CON LA APP BREATHE, SÓLO RESPIRA Y NO PIENSES EN NADA		1 X 5'		1 X 5'		1 X 5'		1 X 5'	

OBSERVACIONES: Si tocas en el icono del vídeo, te llevará directamente al vídeo sobre cómo ejecutarlo



Aquí tienes las apps que utilizamos durante los entrenamientos para hacerte más fácil los entrenos autónomos



Cuando trabajes en series de tiempo: **Táбата Timer**



Configuración: Estableces tiempo de trabajo donde pone "ejercicio"
El tiempo entre series lo pones en "descanso" y el número de repeticiones en "series"

OJO: fíjate que el tiempo de preparación sea 0 o muy bajo, en el caso de que necesites colocar el móvil en algún sitio

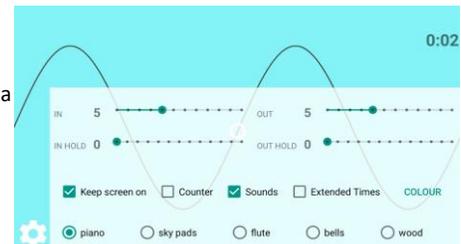


Para coherencia cardíaca (respiraciones): **breathe**



Configuración: Estableces tiempo de toma de aire en "in", tiempo de apnea en "in hold"
Estableces tiempo de soltar aire en "out", tiempo de apnea en "out hold"

La configuración que utilizamos en las sesiones y la que debes establecer es la que tienes en la Imagen: In = 5, out = 5, in hold = 0, out hold = 0



Recomendación de distribución durante la semana



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CALENTAMIENTO	Día 1	Día 2	Día 3	Día 1	Día 3	Día 2	Día 1
PARTE PRINCIPAL	Día 1	Día 2	Día 3	Día 3	Día 2	Día 1	Día 2

Te recomendamos que todos los días te muevas, es por ello que jugamos a combinar la primera parte y la segunda para que no se haga muy pesado hacer todos los días lo mismo, si quieres probar ejercicios nuevos, en el canal de youtube desde el que tienes los ejemplos de los ejercicios tienes muchos, por si te gusta alguno :)



¿TE HA GUSTADO NUESTRO FORMATO DE TRABAJO?

¿QUIERES ENTRENAR CON NOSOTROS?

ENCUÉTRANOS EN BPXPORT ALBOLOTE

Encuétranos en: Av. Lucilo Carvajal, s/n, 18220 Albolote, Granada



Además de nuestro equipo de entrenamientos personales, contamos en el gimnasio con:

- ✓ Servicio de fisioterapia
- ✓ Servicio de nutrición



Contamos con un equipo multidisciplinar! No dudes contactar con nosotros



 @movertedavidabpx

 +34 667 62 34 02