










## SECO EN CASA



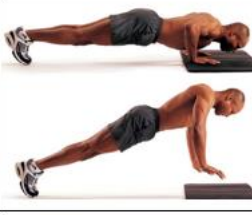





| <b>CIRCUITO CORE (4 VUELTAS)</b>                                                  |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Plancha lateral llevando cadera al suelo y subiendo a pos. Inicial                | <b>Escaladores</b>                                                                | Círculos 90º (giros hacia 1 lado, luego hacia el                                   | Puente lumbar llevando rodilla al pecho                                             |  |
|  |  |  |  |  |
| x10+10                                                                            | x1'                                                                               | x15+15                                                                             | x10+10                                                                              |  |
| Bird-dog en gateo                                                                 | Plancha alejando apoyos o rueda abdominal                                         | Campanas a tocar pie contrario                                                     | Dead Bug apretando rodilla contra mano                                              |  |
|  |  |  |  |  |
| x10+10                                                                            | x8 plancha x12 rueda                                                              | x10+10                                                                             | x10+10                                                                              |  |



| <b>RUTINA CORE (3 vueltas)</b>                                                      |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Superman 2 apoyos sosteniendo 3" la posición                                        | Rodilla al pecho + coz                                                              | Hollow rock                                                                         | Elevaciones laterales de la pierna en plancha                                        | Mesa                                                                                  |
|  |  |  |  |  |
| x10                                                                                 | x20 reps alt                                                                        | x15 bananas                                                                         | x12+12                                                                               | x10                                                                                   |
| Empujes de serrato (acercar escápulas y sacar chepa empujando contra el suelo)      | Gateo tocando hombro contrario alternativo (no se mueve la cadera)                  | Plancha subo a manos - bajo a codos                                                 | Plancha + giro                                                                       | Puente lumbar llevando rodilla al pecho altern.                                       |
|  |  |  |  |  |
| x20                                                                                 | x10+10                                                                              | x10+10 c/                                                                           | x10+10                                                                               | x10+10                                                                                |

| CORE 3                                                                            |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Rueda abdominal con barra ó rodillo                                               | Plancha en fitball subo-bajo a codos                                              | Dead bug apretando el fitball con fuerza (altern)                                  | Quitar apoyos y aguantar la posición 1"                                             |
|  |  |  |  |
| 4x12                                                                              | 4x10+10                                                                           | 4x10+10                                                                            | 4x10+10                                                                             |

| 4 vueltas haciendo 1' o 20 reps cada                                               |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Plancha                                                                            | Plancha lateral 1 lado                                                             | Plancha lateral otro lado                                                          | Superman 2 apoyos                                                                   | Hollow rock                                                                          |
|   |   |   |   |   |
| Reverse plank                                                                      | Plancha + giro                                                                     | Bird-dog en ganeo                                                                  | Elev. Cadera 1 pierna                                                               | Elev. Cadera la otra pierna                                                          |
|  |  |  |  |  |

| CIRCUITO CORE/CARDIO - 3 vueltas                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Plancha (retracción + protracción de escapulas)                                     | Comba                                                                               | Plancha lateral                                                                     | En cuadrado: adelante/atrás - centro - atrás/adelante - centro - lados              | Toco hombro ganeo                                                                     | Escaladores                                                                           |
|  |  |  |  |  |  |
| x1'                                                                                 |                                                                                     | x45" + 45"                                                                          | x1'                                                                                 | x10+10                                                                                | x1'                                                                                   |
| Hollow rock                                                                         | Zancadas con salto + cambio                                                         | Plancha subo a manos-bajo a codos                                                   | Tracciones máx intensidad                                                           | Press Pallof rodilla al suelo                                                         | Salto horizontal                                                                      |
|  |  |  |  |  |  |
| x20                                                                                 | x20                                                                                 | x10+10                                                                              | 15                                                                                  | x12+12                                                                                | x8                                                                                    |

| TREN SUP + TREN INF (4 VUELTAS CADA)                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Fondo + A                                                                         | Estrellas alternativas con algo de peso (arroz, bricks leche...)                  | Fondo pliométrico                                                                  | Fondos de tríceps                                                                   |
|  |  |  |  |
| x12                                                                               | x10+10                                                                            | x8                                                                                 | x15                                                                                 |
| Burpees                                                                           | Comba ó payasos                                                                   | Sentadilla isométrica pared                                                        | CMJ (saltos con contramovimiento)                                                   |
|  |  |  |  |
| x10                                                                               | x1'                                                                               | x1'                                                                                | x10                                                                                 |

| RUTINA FUERZA (4 vueltas a cada circuito)                                           |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Dominada isométrica                                                                 | Tracciones máx intensidad (goma, therabands...)                                     | Dominadas pronas (subida máx velocidad)                                              | Tracciones máx intensidad (goma, therabands...)                                       |
|  |  |  |  |
| x30"                                                                                | x20                                                                                 | x8                                                                                   | 15                                                                                    |
| Sentadilla isométrica pared                                                         | CMJ (saltos con contramovimiento)                                                   | Sentadilla OH barra o mochila con peso, o garrafa agua                               | Split con salto alternativo                                                           |
|  |  |  |  |
| x1'                                                                                 | x10                                                                                 | x15                                                                                  | x20                                                                                   |
| Fondos + rodilla al codo                                                            | Fondos pino                                                                         | Fondo pliométrico                                                                    | Fondos de tríceps                                                                     |
|  |  |  |  |
| x6+6                                                                                | x15                                                                                 | x8                                                                                   | x20                                                                                   |