

PLAN DE ENTRENAMIENTO ALCALINO

Rutina 1: Aprox 30'- Calentam. a elegir + 1º serie Core + Tonif + 2º Serie Core + Estiramientos

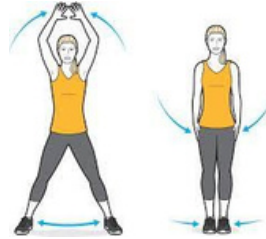
1. CALENTAMIENTO - (5 - 10 ')



5 minutos de saltos en trampolín



skipping - rodillas arriba



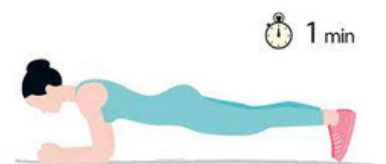
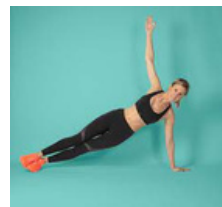
jumping jacks - abrir- cerrar



saltitos en todas las direcciones

2. CORE - (2 X 4')

20 " de trabajo + 20" recup.



3. TONIFICACIÓN - (5 - 10')

20 " de trabajo + 20" recup.



Flexiones de brazos



sentadilla + salto



Burpee



Boxeo

4. ESTIRAMIENTOS + RESPIRACIÓN

