

PLAN DE ENTRENAMIENTO ALCALINO



Rutina 1: Aprox 40'- Calentam. a elegir + 1º serie Core + Tonif + 2º Serie Core + 2ª Serie aeróbica + Estiramientos

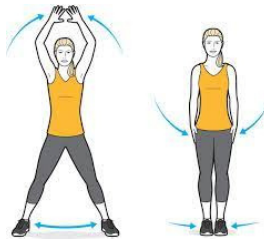
1. CALENTAMIENTO - (5 - 10 ')



7 minutos de saltos en trampolín



skipping - rodillas arriba



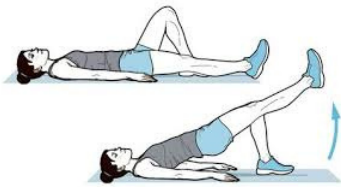
jumping jacks - abrir- cerrar



Burpee

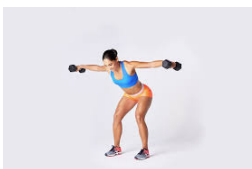
2. CORE - (2 X 4')

20 " de trabajo + 20" recup.



3. TONIFICACIÓN - (5 - 10')

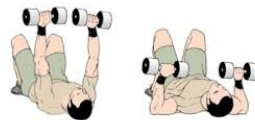
2 series x 10 repet. de cada ejercicio.



Espalda - hombros



Biceps



Pecho



Triceps



Cuadriceps - hombro

4. ESTIRAMIENTOS + RESPIRACIÓN

