

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 - talones atrás



sentadilla + salto



Boxeo



skipping - rodillas arriba

2. CORE - (2 X 4')

20 " de trabajo + 20" recup.



3. TONIFICACIÓN - (5 - 10')

2 series x 10 repet. de cada ejercicio.



Biceps



Dorsal - Cusdriceps



Cuadriceps - gemelo



Triceps



Hombro

4. ESTIRAMIENTOS + RESPIRACIÓN

