

Hola chicos!! les paso su entrenamiento para que puedan hacerlo desde casa.

Arme 2 unidades de clase para que las realicen cuando quieran.

Sesion nro 1:

- **Inicio: movilidad articular general**
- **Entrada en calor:**
 1. **trotes en el lugar 15" + 3 sentadillas.**
 2. **10 Saltos tijera.**
 3. **trote en el lugar 15" + 4 estocadas.**
 4. **10 saltos tijera.**
 5. **trote en en lugar + 10 flexiones de brazos.**

Repetir 2 veces

Desarrollo:

1. **4 escaladores + 3 flexiones de brazos.**
2. **Estocadas caminadas.**
3. **Saltos tijera.**
4. **Caminata con las manos + 3 flexiones de brazos (posición pino, flexion de brazo con la cadera elevada)**
5. **Estocadas laterales**
6. **Desplazamientos en "v" +3 sentadillas.**

3 rounds de 30" de trabajo x 20" de pausa

Sesión 1 de abdominales:

1. **Plancha baja.**
2. **Espinales.**
3. **Abdominales communes.**
4. **Russian twist**

Tabatha 40" de trabajo x 20" de pausa
SON 2 BLOQUES

PARTE FINAL DE LA CLASE :

Flexibilidad específica + manejo de la respiración + hidratación constante

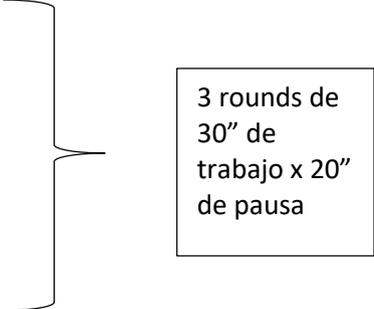
Tiempo específico de flexibilidad 15 segundos por segmento corporal

Sesión nro 2:

- **Inicio: mov articular general + flexibilidad general**
- **Entrada en calor igual a la sesión 1**

Desarrollo:

1. **Sentadillas + estocadas**
2. **Flexiones de brazos .**
3. **Burpees**
4. **Air squat**
5. **Estocadas con rotación de torso**



3 rounds de
30" de
trabajo x 20"
de pausa

Sesión 2 de abdominales:

1. **Abdominales comunes x 30**
2. **Superman 25 seg x 2 reps**
3. **Abdominales bicicleta x 20**
4. **Espinales x 25**

PARTE FINAL DE LA SESION :

Flexibilidad específica + manejo de la respiración + hidratación constante

Tiempo específico de flexibilidad 15 segundos por segmento corporal
