

Entrenamientos en casa

4º E.S.O.

Educación Física



Entrenamientos en casa

Sin material o con poco material

Opción 1: Full body

- Elige 9 ejercicios: 3 de cada grupo muscular (Miembro superior, inferior o abdomen)
- Alterna ejercicios según el grupo muscular
- Haz 10-12 repeticiones por ejercicios, 3 series
- 2-3' de descanso entre series
- Ejemplo:
 1. Flexiones 3x10
 2. Sentadillas 3x10
 3. Abdominales 3x10
 4. Shoulders touch 3x10
 5. Zancada alterna 3x10
 6. Plancha abdominal 3x30"
 7. Triceps 3x10
 8. Sentadilla espartana 3x10
 9. Abdominales inferiores 3x10



Entrenamientos en casa

Sin material o con poco material

Opción 2: Entrenamiento Tabata (más intenso)

- 20" de trabajo + 10" de descanso
- Busca en Youtube una canción poniendo "Tabata song"
- Elige 8 ejercicios (alternando grupos musculares)
- Haz 3-4 series
- Ejemplo:
 1. Jumping jacks
 2. Flexiones
 3. Sentadillas
 4. Plancha lateral
 5. Burpees
 6. Triceps
 7. Sentadilla en pared
 8. Plancha lateral



MIEMBRO SUPERIOR		
FLEXIONES	FLEXIONES RODILLAS	FLEXIONES ABIERTAS
		
FLEXIONES DIAMANTE	TRICEPS	SHOULDER TOUCH
		
PLANCHA MANOS CODOS	FLEXIONES EXPLOSIVAS	
		

MIEMBRO INFERIOR

SENTADILLA



SENTADILLA CON SALTO



ZANCADA ALTERNA



SENTADILLA BULGARA



SENTADILLA ESPARTANA

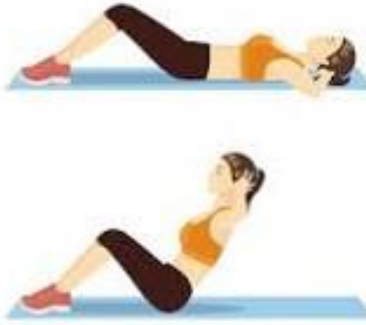


SENTADILLA PARED



ABDOMEN

ABDOMINALES



shutterstock.com • 715195228

ABDOMINALES INFERIORES



ABDOMINALES INF.
ALTERNAS



PLANCHA



PLANCHA LATERAL



EXTENSIÓN ESPALDA

