

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Circuito 1 (Crossfit)

FASE	EJERCICIO MATERIAL: GOMAS Y BARRA
CALENTAMIENTO	-Articulaciones -Carrera continua con movimientos -Juego de que cuando estamos unidos en pareja no nos pueden pillar y si se me pega uno a la derecha sale el de la izq. En el gimnasio o si podemos fuera mejor.
PARTE PRINCIPAL	-Sentadillas (10) + 10 crunch (manos cruzadas en el pecho y cuando me levanto que mis codos toquen mis muslos) + Remo con gomas (10) (5 rondas) -Biceps con barra (10) + lanches no muy largos (10) + glúteo tumbado boca abajo (10) (5 rondas) - Remo con barra 10 + peso muerto 10 (5 rondas)
VUELTA A LA CALMA	Relajación

Circuito 2 (Circuit training)

FASE	EJERCICIO MATERIAL: FITBALL Y BOXUS
CALENTAMIENTO	-Articulaciones -Carrera continua - Estiramientos para calentar: Ejercicios isométricos con Ruth. Antebrazos, espalda con espalda, dedos, bíceps, tríceps, tobillos, cuádriceps , sumo y una pierna encima de la otra y aguantamos el equilibrio.
PARTE PRINCIPAL	 2 minutos por posta. 2 personas por posta CON FITBALL
VUELTA	Estiramientos

Circuito 3 (Entrenamiento dirigido)

FASE	EJERCICIO MATERIAL: BARRA
CALENTAMIENTO	-Articulaciones - Calentamiento: Mirar video youtube - Aerobic
PARTE PRINCIPAL	- Remo: Me inclino y 3 seguidas. (10 vez) - Peso muerto: 2 x 20 + 1 x 10 en 3 sg. - Pectoral con barra y press frances - Remo al con agarre biceps 3 x 10 + Remo, sentadilla y arriba. -Aperturas con mancuernas - Sentadilla 3 x 10/10'' + sentadilla con pausa 2x10 - Biceps con barra 3 x 10 + 2x10 + 1x 10 lento
VUELTA A LA CALMA	Masaje