



Rutinas de Entrenamiento AAAB

NOMENCLATURA:

- EMOM: Realizar la batería de ejercicios dentro del minuto, lo que reste es pausa.
- TABATA: 20" trabajo x 10" pausa / En un minuto trabajo 2 ejercicios.
- RONDAS: Realizar todas las rondas seguidas, la pausa y la intensidad la maneja uno mismo.
- SERIES: Realizo la cantidad de series con sus respectivas repeticiones y pausas para avanzar al siguiente ejercicio.
- Rondas x Tiempo trabajo x Tiempo de pausa entre ejercicios x Tiempo de pausa entre rondas:
Ejemplo (3 x 45"x15" x 2').

Dejo 4(cuatro) estímulos, pueden repetirlos.

1° ESTIMULO:

Entrada en Calor: movilidad articular

3series:

- 20 Abdominales cortos
- 20 espinales abro y cierro
- 15 fuerza de brazos

Desarrollo: El trabajo consiste en 5 ejercicios que los van a repetir 3 veces.

Cada ejercicio lo hacemos por 30 segundos y descansamos 30 segundos.

1. Salto estrella
2. Rodillas al pecho
3. Sentadilla con manos en la cintura
4. Estocada hacia atrás + apuntar el arma.
5. Repiqueteo.

Descansamos 2 minutos

El trabajo consiste en 4 ejercicios que los van a repetir 3 veces.

Cada ejercicio lo hacemos por 20 segundos y descansamos 20 segundos.

1. Plancha con los brazos extendidos.
2. Espinales manos en la nuca.
3. Fuerza de brazos.
4. Abdominales completos.

Elongación por 10 minutos.

2° ESTIMULO:

Entrada en Calor: movilidad articular

- 20 Abdominales cortos
- 20 espinales abro y cierre
- 15 fuerza de brazos

Desarrollo: el trabajo consiste en 5 ejercicios que los van a repetir 3 veces.

Cada ejercicio lo hacemos por 30 segundos y descansamos 30 segundos.

1. Sentadilla mas elevación de rodilla.
2. Talones a la cola.
3. Sentadilla bailarina
4. Peso muerto
5. Burpis con salto

Descansamos 2 minutos

El trabajo consiste en 4 ejercicios que los van a repetir 3 veces.

Cada ejercicio lo hacemos por 20 segundos y descansamos 20 segundos.

1. Plancha cambio de apoyos.
2. Espinales rabieta.
3. Fuerza de brazos.
4. Abdominales bisagra.

Elongación por 10 minutos.

3° ESTIMULO:

Entrada en Calor: movilidad articular

- 20 Abdominales cortos
- 20 espinales abro y cierre
- 15 fuerza de brazos

Desarrollo: El trabajo consiste en 5 ejercicios que los van a repetir 3 veces.

Cada ejercicio lo hacemos por 30 segundos y descansamos 30 segundos.

1. Salto estrella
2. Sentadilla + salto
3. Saltos hacia el costado(3 para cada lado elevando bien las rodillas)
4. Peso muerto
5. Estocada con salto

Descansamos 2 minutos

El trabajo consiste en 4 ejercicios que los van a repetir 3 veces.

Cada ejercicio lo hacemos por 20 segundos y descansamos 20 segundos.

1. Plancha elevación de pies(alternados)
2. Espinales isométricos.
3. Fuerza de brazos + puente.
4. Abdominales bajos(alternando piernas)

Elongación por 10 minutos.

4° ESTIMULO:

Entrada en Calor: movilidad articular

- 20 Abdominales cortos
- 20 espinales abro y cierre
- 15 fuerza de brazos

Desarrollo: El trabajo consiste en 5 ejercicios que los van a repetir 3 veces.
Cada ejercicio lo hacemos por 30 segundos y descansamos 30 segundos.

1. Saltos rodillas al pecho.(alternando rodillas)
2. Sentadilla isométrica + elevación de brazos.
3. repiqueteo
4. Peso muerto + sentadilla.
5. Burpis mas fuerza de brazo.

Descansamos 2 minutos

El trabajo consiste en 4 ejercicios que los van a repetir 3 veces.
Cada ejercicio lo hacemos por 20 segundos y descansamos 20 segundos.

1. Plancha con apoyo de antebrazos.
2. Espinales nado.
3. Fuerza de brazos
4. Abdominales bolitas.

Elongación por 10 minutos.