



## 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').

### Entrada en Calor:

### 2 TRABAJOS:

#### A) 2 vueltas seguidas:

- 20 Abdominales cortos
- 20 Espinales mano tras nuca
- 10 Sentadillas
- 20 Skipping alto
- 10 Estocadas hacia adelante

#### B) 2 vueltas, 20" trabajo x 10" de pausa, si tengo un poco de peso que no sea mucho lo puedo utilizar como por ejemplo un disco de 5kg:

- Jumping jacks con empuje
- Abdominales bolita
- Plancha baja con toque adelante
- Desplazamientos laterales 5mts. Como mucho
- Escaladores cruzados
- Rotaciones de cadera sentados en el piso

## Rutina de Entrenamiento

### 2 Trabajos:

#### A) 15 minutos a dar la máxima cantidad de rondas posibles:

- 6/6 Sentadilla Búlgara
- 15 Jumping Jacks con empuje vertical
- 10 Puente de Gluteos
- 25 Abs. Cortos

#### B) EMOM cada 2 minutos / Bloque total 12 minutos 6 vueltas:

- 8 Thruster
- 12 Rotaciones con pie de pivot
- 10 Remo a un brazo
- 7 Burpees

## Rutina de Entrenamiento

### 2 Trabajos:

#### A) 4 Vueltas:

- 20 Abdominales bisagra
- 25 Jumping jacks
- 20 Plancha arrastando objeto de lado a lado, cada brazo 10 (botella, pelota, trapo, cuaderno)
- 20 Sentadillas profundas
- 25 Abdominales cortos
- 15 Estocadas hacia adelante partiendo del apoyo unipodal
- 12 Plancha baja abro y cierro piernas
- 50 saltos soga o 10 desplazamientos laterales 4 o 5 mts.
- 60" de pausa

#### B) 1) Tabata 8', 20" trabajo x 10" pausa

- Desplazamiento lateral 5mts
- Plancha

2) 5 vueltas, 30" trabajo x 10" pausa y 1` pausa entre vuelta

- Subida al cajón o silla a una pierna y caída
- Rolidos con salto

3) 8` continuos

- 12 Escaladores lineales
- 10 Sentadillas
- 20 Abdominales cortos
- 10 Puente de Gluteos