

**PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO**

**ASOCIACION ALUMNI**

**MOVILIDAD ARTICULAR**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BLOQUE 1 | 2 series | Link-videos |
| \*AMAQUITA  \*ACOSTADO BOCA ARRIBA, TOMO RODILLA Y LA PEGO AL PECHO, LA OTRA EXTENDIDA SUBE-ABRE Y CIERRA  \*ACOSTADO BOCA ARRIBA CRUZO PIERNA POR SOBRE CUERPO A UN LADO Y OTRO  \*PIERNAS FLEXIONADAS 90º CAEN LADO Y LADO CERCA DEL PECHO  \*ACOSTADO BOCA ABAJO CRUZO PIERNA POR SOBRE CUERPO A UN LADO Y OTRO  \*ACOSTADO BOCA ABAJO LLEVO PIE IZQ A MANO IZQ Y PIE DERECHO A MANO DERECHA (APERTURA DE CADERA) | 8rep  8y8  8  8  8  8 | <https://www.youtube.com/watch?v=7UPBAdaA0Jo> |
| BLOQUE 2 | 2 series | Link-videos |
| \*ARRODILLADO, GIRO CON 1 BRAZO, LUEGO OTRO  \*ARRODILLADO, COLA ATRÁS, LEVANTO 1 BRAZO Y OTRO  \*GATO CONTENTO-GATO ENOJADO  \*EN PLANCHA POST, PASO PIE-BAJO CODO, GIRO 1 LADO Y GIRO EL OTRO  \*SENTADO PIERNAS ABIERTAS, GIRO Y LLEVO PECHO AL PISO ATRÁS, PASO X DELANTE A TOCAR PIES Y SIGO AL OTRO LADO | 10y10rep  10  10  2cada pie  10 | <https://www.youtube.com/watch?v=y1N4VJnr3Ow> |
| BLOQUE 3 | 2 series | Link-videos |
| \*POSICION BUDA, ME TOMO DE TOBILLOS Y PASO PESO DEL CUERPO A 1 RODILLA Y OTRA  \*MISMA POSICION, PERO SOSTENGO PIERNA CON BRAZO Y GIRO REPETIDAS VECES A 1 LADO Y LUEGO CON EL OTRO  \*POSICION CUADRUPEDIA LLEVO COLA A TALONES LUEGO PELVIS ADELANTE Y AL PISO  \*SENTADO PIERNAS FLEXIONADAS Y PIES APOYADOS, CAEN A 1 LADO Y ME LEVANTO LLEVANDO CADERA ADELANTE PARA TERMINAR ARRODILLADO | 10rep  10  10  8 | <https://www.youtube.com/watch?v=NJekE_KrcwA> |



**PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO**

**ASOCIACION ALUMNI**

**ACTIVACION NEURAL**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BLOQUE 1 | 2 series | Link-videos |
| \*SKIPPING DE COORD Y EL COMPAÑERO LO DESESTABILIZA  \*IDEM, PERO LE METE UN EMPUJON Y ESTE VUELVE RAPIDO A SU CENTRO  \*IDEM, PERO SALTANDO EN 1 SOLA PIERNA  \*PLANCHA POST ISOMETRICA  \*PLANCHA LATERAL ISOMETRICA C/LADO  \*PLANCHA ANTERIOR ISOMETRICA | 10”  10”  10”  60”  30”  30” | <https://www.youtube.com/watch?v=0oIFaj6nbHc> |
| BLOQUE 2 | 2 series | Link-videos |
| \*PASO LATERAL EN POSICION BASICA C/RESISTENCIA DEL COMPAÑERO O MINIBAND EN RODILLAS Y/O MINIBAND EN MUÑECAS  \*PASO LATERAL RODILLAS Y CADERA EN EXTENSION C/RESIST DEL COMPAÑERO O MINIBAND  \*ACOSTADO BOCA ARRIBA, 1 PIERNA EN EL AIRE Y CON LA OTRA FLEXIONADA EMPUJO PARA LEVANTAR CADERA (GLUTEO-ISQUIO)  \*NADOS EN PLANCHA POST (APOYO MANOS, BRAZOS EXTENDIDOS)  \*EN PLANCHA LATERAL, SUBO-BAJO CADERA APOYANDO ANTEBRAZO | 15y15rep  15y15  15y15  20  15y15 | <https://www.youtube.com/watch?v=NCuvQnXqAHE> |
| BLOQUE 3 | 2 series | Link-videos |
| \*EN PLANCHA POST, ABRO PIERNA EXTENDIDA Y LUEGO LA OTRA  \*CONSTRUCCIONES  \*PASO FRONTAL AGAZAPADO C/1 PIE ADELANTE, REALIZAR TRIPLE EXTENSION COORDINADO CON BRAZOS REPETIDAS VECES. LUEGO C/EL OTRO PIE X DELANTE  \*IDEM, PERO EL COMPAÑERO LO AGARRA X DETRÁS O CON ELASTICO EN CINTURA | 15y15rep  15y15  10y10 | <https://www.youtube.com/watch?v=9dkJJFAnpEs> |



**PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO**

**ASOCIACION ALUMNI**

**ESTIRAMIENTOS DINAMICOS DE CADENAS MUSCULARES Y MUSCULOS AISLADOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BLOQUE 1 | 2 series | Link-videos |
| \*EN POSICION PLANCHA (APOYAN MANOS Y CODOS EXTENDIDOS) PASO PIE A MANO CONTRARIA (estiramiento de gluteo)  \*RECTO (APOYO 1 RODIILA) + ISQUIOS  \*ADUCTOR (POSICION BUDA) + ABRO-CIERRO 10”  \*GEMELOS 3” + DINAMICOS 10rep  \*POSICION ARRODILLADO (COLA EN TALONES), LLEVO AMBAS MANOS HACIA 1 LADO. LUEGO EL OTRO LADO | 3”x2c/pierna  3”x2c/pierna  2 veces  2 veces  5"x2veces | <https://www.youtube.com/watch?v=0qnUA6dOFoo> |
| BLOQUE 2 | 2 series | Link-videos |
| \*CAMINO MANOS HACIA ADL, LLEVO PELVIS AL PISO Y AL REGRESAR ESTIRO ISQUIOS  \*SENTADILLA ISOMETRICA 3” (tratando de abrir el piso) + ESTIRO 1 CUADRICEPS 3” Y EL OTRO  \*PARADO TOMO PIE (estiramiento glúteo) + CAIGO PASO LARGO A ESTIRAR EL RECTO  \*ACOSTADO BOCA ARRIBA, CRUZO | 2”x3veces  3”x3veces  3”x3veces | <https://www.youtube.com/watch?v=iEatSyvDpjA> |



**PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIO**

**ASOCIACION ALUMNI**

**ENTRADA EN CALOR: CORE, ESTABILIDAD Y PREVENTIVOS DE LESIONES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BLOQUE 1 | 2 series | Link-videos |
| \*ISQUIOS TRX (1 o 2 piernas)  \*GIROS EN PLANCHA POST CON 1 MANC A 1 BRAZO (4-6KG)  \*ESTOCADAS ADL C/GIRO C/DISCO 5-10KG  \*SALTO ADL-ATRAS Y CAIGO EN UNA PIERNA | Max rep  8y8  12pasos  3c/pierna | <https://www.youtube.com/watch?v=c55MW9SEFmA> |
| BLOQUE 2 | 2 series | Link-videos |
| \*EN PLANCHA LATERAL (sostener cadera arriba) abro pierna repetidas veces y luego la otra  \*SUBIR LATERALMENTE AL BANCO C/MANC SOBRE CABEZA (brazos extendidos) 4-6kg  \*GIROS EN POSICION DE ESTOCADA, C/ELASTICO EN MANOS Y BRAZOS EXTENDIDOS  \*LUMBARES (ACOSTADOS BOCA ABAJO PIES EN EL AIRE) EMPUJO LA PIEDRA, BASTON O MANC | 10y10rep  5y5  10y10  20” | <https://www.youtube.com/watch?v=pVeuRdiEikk> |
| BLOQUE 3 | 2 series | Link-videos |
| \*EN PLANCHA LATERAL, GIROS C/MANC 4-6KG  \*ABDOMINALES CON PIES EN SWISS BALL (llevo rodillas a codos)  \*ISQUIOS NORDICOS (arrodillado con pies fijos debajo del espaldar, se trata de bajar lentamente hasta apoyar manos en el piso. Puede sostener un compañero también)  \*CONSTRUCCIONES en piso | 8y8rep  30rep  10rep  8y8rep |  |