

 **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) | 8rep8y88888 | <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 | 10y10rep10102cada pie10 | <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 | 10rep10108 | <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 | 15y15rep15y1515y152015y15 | <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 | 15y15rep15y1510y10 | <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/pierna3”x2c/pierna2 veces 2 veces5"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”x3veces3”x3veces3”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 rep8y812pasos3c/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 | 10y10rep5y510y1020” | <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 | 8y8rep30rep10rep8y8rep |  |