**Programa Físico para M15 durante receso preventivo por Coronavirus 7**

**ENTRADA EN CALOR**: Movimientos de estiramiento para isquiotibiales, cuádriceps, aductores, glúteos, gemelos. Trote en el lugar, combinando talones a la cola, rodillas arriba, abrir y cerrar, repiqueteos con media sentadillas. Luego, cuadrupedias 6 apoyos (posición de banco) con extensión de brazo y pierna cambiados, buscando quedar paralelos al piso 2 segundos con cada lado por 20 en total. Cuadrupedias 4 apoyos (sin apoyar las rodillas en el piso) separar 5 cms. del piso una mano y el pie opuesto, bancar 10 segs. y cambiar, 2 veces c/u. Plancha baja bancar 1 min estáticos y luego 20 piñas. Construcciones.

**CIRCUITO 1 DÍA LUNES**

Realizar cada ejercicio sin pausa. Al finalizar el ejercicio 13, tomarse 45” de pausa y volver a empezar…….4 SERIES

1. SENTADILLAS MÁS 3 PRESS DE HOMBROS CON 10 KGS 15 REPS
2. FLEXIONES DE BRAZOS Y TOCARSE UN PIE CON LA MANO CONTRARIA 12 REPS
3. REMO a 1 mano con MOCHILA MUY CARGADA 12 REPS
4. ABDOMINALES BOLITAS DESDE EXTENSIÓN CON PESO 2 x 30 REPS alternando con espinales
5. ESPINALES PARACAIDISTAS 2 x 30 REPS alternando con abdominales
6. ESTOCADAS LATERALES CON MOCHILA 12 REPS seguidas a cada lado
7. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 10 REPS
8. ABDOMINALES BISAGRA 2 PIERNAS A LA VEZ 2 x 30 REPS alternando con espinales
9. ESPINALES : SUBO Y BAJO BRAZO Y PIERNA CRUZADA 30 REPS alternando con abdominales
10. VITALIZACIONES CRUZADAS CON MOCHILA 10 REPS CADA LADO
11. FLEXO EXTENSIONES DE BRAZOS , ME TOCO LOS HOMBROS 12 REPS
12. TRICEPS :ME TAPO LAS OREJAS CON LOS BRAZOS Y SUBO Y BAJO UN PESO 10 REPS
13. BICEPS y HOMBROS CON PESO 12-15 REPS

**CIRCUITO 2 DÍA MIÉRCOLES**

**Realizar cada ejercicio 4 series, con 30” pausa entre cada serie, antes de pasar al siguiente ejercicio**

1. Vitalizaciones a la derecha CON MOCHILA MUY LLENA o peso de 10 kgs 12 REPS
2. FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON PIES SOBRE UNA SILLA 15 REPS
3. Vitalizaciones a la izquierda CON MOCHILA MUY LLENA o peso de 10 kgs 12 REPS
4. CON UNA MOCHILA LLENA, MANOS JUNTAS EN LA MANIJA , LLEVARLA AL MENTÓN Y BAJARLA 15 REPS
5. CON UNA MOCHILA LLENA EN CADA MANO,DE PIE, FLEXIONAR EL TRONCO 90, Y REALIZAR REMO 15 REPS
6. ABDOMINALES : ACOSTADOS , COLGAR LAS PIERNAS Y TOCAR RODILLA CON EL CODO CAMBIADO 2 x 30”
7. CON MOCHILA,SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA,CON EL PIE DERECHO\* 12 REPS
8. CON MOCHILA SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA,CON EL PIE IZQUIERDO\* 12 REPS
9. ACOSTADOS BOCA ARRIBA, EXTENDIDOS, CON UNA MOCHILA EN LAS MANOS , SENTARSE A POSICION BOLITA 20 REPS
10. BICEPS Y HOMBROS ( PESADO) 10 REPS

\* Hacer sin pausa entre ellas, o sea , termino con la derecha y arranco con la izquierda

**CIRCUITO 3 DÍA VIERNES**

Realizar ***1 serie*** de cada ejercicio dejando 45” de pausa luego del 3ero..REPETIR 4 VECES

1. ***VITALIZACIONES CON 10 KGS 12 REPS***
2. ***SALTOS DE SENTADILLA ABRAZANDO 10 KGS 15 REP***
3. ***ENTRE 2 CONOS A 5 MTS. ENTRE SI DESPLAZAMIENTO LATERAL EN 8 , 15 OCHOS***

***Después de la 4ta serie del 3er ejercicio***

ABDOMINALES BISAGRA 2 x 30 abs CON PAUSA DE ESPINALES ENTRE CADA SERIE

ESPINALES….BOCA ABAJO, DESPEGO DEL PISO BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 2 SERIES 20 C/U

Realizar **1 serie** de cada ejercicio dejando 45” de pausa luego del 3ero. REPETIR 4 VECES

1. ***EN PLANCHA ALTA, EXTENDER ALTERNADAMENTE LOS BRAZOS AL AIRE 20 CADA BRAZO***
2. ***PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 15 REPS***
3. ***TRICEPS EN SILLA MÁXIMO QUE PUEDAS EN C/SERIE***

***Después de la 4ta serie del 3er ejercicio***

 • ABDOMINALES oblicuos. En plancha alta, tocarse la rodilla a la altura del abdomen 2 x 40 abs CON PAUSA DE ESPINALES ENTRE CADA SERIE

* ESPINALES….BOCA ABAJO, DESPEGO DEL PISO BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 2 SERIES 20 C/U