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

**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 entre cada serie. Al finalizar la última del ejercicio 12, tomarse 1 minuto de pausa y volver a empezar…….4 SERIES

1. SENTADILLA CON MOCHILA LLENA 15 REPS
2. ESTOCADAS AL FRENTE 20 REPS total
3. ABDOMINALES BOLITAS 2 x 30”x 30” DE PAUSA ENTRE SERIES
4. BOCA ABAJO SEPARO LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS DEL PISO ( como arqueando el cuerpo) 30 REPS
5. FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON GIRO 10-12 REPS
6. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 10 REPS
7. SALTO DE ESTOCADAS 10 REPS TOTAL
8. ANGELITOS ( parado, abro y cierro brazos y piernas a la vez) 20 SEGS
9. ABDOMINALES BISAGRA 2 x 30 x 30 “ DE PAUSA ENTRE SERIES
10. BOCA ABAJO, EXTENDIDOS LLEVO ARRIBA BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 15 C/U
11. FONDO DE TRICEPS EN UNA SILLA 10 REPS
12. COLGARSE DEBAJO DE UNA MESA Y FLEXIONAR BICEPS 12-15 REPS

**CIRCUITO 2 DÍA MIÉRCOLES**

**2 TABATAS DE 4 EJERCICIOS:** 20” DE TRABAJO x 20” DE DESCANSO

**3 RONDAS DE TABATA 1 ANTES DE PASAR AL 2**

**TABATA 1**

1. BURPEES
2. ABDOMINALES EN PLANCHA BAJA (tocarse el codo con la rodilla del mismo lado)
3. ESTOCADAS AL FRENTE
4. PRESS DE PECHO CON GIRO

**TABATA 2**

1. SKIPPING CON PIÑAS
2. ABDOMINALES BISAGRAS
3. SALTOS DE ESTOCADAS ( rodilla de atrás, al piso)
4. EN PLANCHA ALTA, TOCARSE LA PUNTA DEL PIE CON LA MANO OPUESTA

**CIRCUITO 3 DÍA VIERNES**

Realizar ***3 series*** de cada ejercicio dejando 1 minuto de pausa entre cada una de ellos

1. SENTADILLA CON MOCHILA LLENA 15 REPS
2. FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON GIRO 10-12 REPS
3. CON UNA MOCHILA LLENA, MANOS JUNTAS EN LA MANIJA , LLEVARLA AL MENTÓN Y BAJARLA 15 REPS
4. CON UNA BOTELLA LLENA EN CADA MANO,DE PIE, FLEXIONAR EL TRONCO 90, Y REALIZAR MOV. DE VUELO 15 REPS
5. ABDOMINALES : ACOSTADOS , COLGAR LAS PIERNAS Y TOCAR RODILLA CON EL CODO CAMBIADO 2 x 30”
6. SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA,CON EL PIE DERECHO\* 20 REPS
7. SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA,CON EL PIE IZQUIERDO\* 20 REPS
8. PIÑAS MIENTRAS HAGO SKIPPING 20 SEGS
9. EN PLANCHA ALTA, EXTENDER ALTERNADAMENTE LOS BRAZOS AL AIRE 15 CADA BRAZO
10. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 10 REPS
11. ABDOMINALES BOLITA 2 x 30 abs CON 30 SEGS DE PAUSA ENTRE CADA SERIE
12. BOCA ABAJO, DESPEGO DEL PISO BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 15 C/Ux 30”DE PAUSA

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