**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 MARTES**

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 ( 7 kgs) 15 REPS
2. ESTOCADAS LATERALES CON MOCHILA 16 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. EN PLANCHA ALTA, TOCARSE UN PIE CON LA MANO CONTRARIA 10 REPS C/ MANO
6. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 10 REPS
7. ESTOCADAS AL FRENTE 20 REPS TOTAL
8. ANGELITOS ( parado, abro y cierro brazos y piernas a la vez) 20 SEGS
9. ABDOMINALES BISAGRA A 1 PIERNA 2 x 30 x 30 “ DE PAUSA ENTRE SERIES
10. BOCA ABAJO, EXTENDIDOS LLEVO ARRIBA BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 20 C/U
11. TRICEPS :ME TAPO LAS OREJAS CON LOS BRAZOS Y SUBO Y BAJO UN PESO 10 REPS
12. BICEPS SUBIENDO Y BAJANDO UN PESO 12-15 REPS

**CIRCUITO 2 DÍA JUEVES**

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\* 10 REPS
7. SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA,CON EL PIE IZQUIERDO\* 10 REPS

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

**3 RONDAS DE TABATA** 20” DE TRABAJO x 20” DE DESCANSO

1. BURPEES CORTOS (TERMINA EN POSICION DE PESCA DE PELOTA)
2. ABDOMINALES EN PLANCHA BAJA (tocarse el codo con la rodilla del mismo lado)
3. SKIPPING Y ABRO Y CRUZO LOS BRAZOS
4. CUADRUPEDIA….2 PASOS PARA CADA LADO

**CIRCUITO 3 DÍA SÁBADO**

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

1. PIÑAS MIENTRAS HAGO SKIPPING 30 SEGS
2. EN PLANCHA ALTA, EXTENDER ALTERNADAMENTE LOS BRAZOS AL AIRE 20 CADA BRAZO
3. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 15 REPS
4. ABDOMINALES BOLITA 2 x 40 abs CON 30 SEGS DE PAUSA ENTRE CADA SERIE
5. BOCA ABAJO, DESPEGO DEL PISO BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 15 C/Ux 30”DE PAUSA
6. TRICEPS EN SILLA MÁXIMO QUE PUEDAS EN C/SERIE
7. 5´´ REPIQUETEO Y PECHO AL PISO
8. ABDOMINALES BISAGRAS A AMBAS PIERNAS
9. SALTOS DE SENTADILLA ( LOS BRAZOS SIEMPRE COLGANDO ABAJO)
10. EN PLANCHA ALTA, TOCARSE LOS HOMBROS ALTERNADAMENTE