**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 13, tomarse 1 minuto de pausa y volver a empezar…….4 SERIES

1. SENTADILLA BÚLGARA CON MOCHILA 10 KGS 10 REPS cada pierna
2. EN PLANCHA ALTA, TOCARSE UN PIE CON LA MANO CONTRARIA 10 REPS C/ MANO
3. REMO con MOCHILA MUY CARGADA 10 REPS
4. ABDOMINALES BOLITAS 2 x 30 REPS alternando con espinales
5. ESPINALES PARACAIDISTAS 30 REPS alternando con abdominales
6. ESTOCADAS LATERALES CON MOCHILA 12 REPS total
7. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 10 REPS
8. ABDOMINALES BISAGRA 1 PIERNA 2 x 30 REPS alternando con espinales
9. ESPINALES : SUBO Y BAJO BRAZO Y PIERNA CRUZADA 30 REPS alternando con abdominales
10. VITALIZACIONES CON MOCHILA 10 REPS
11. CONSTRUCCIONES 20 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 45” pausa entre cada serie, antes de pasar al siguiente ejercicio**

1. SENTADILLA CON MOCHILA MUY LLENA 15 REPS
2. FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON GIRO 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. CON MOCHILA,SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA,CON EL PIE DERECHO\* 12 REPS
7. CON MOCHILA SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA,CON EL PIE IZQUIERDO\* 12 REPS
8. ACOSTADOS BOCA ARRIBA, EXTENDIDOS, CON UNA MOCHILA EN LAS MANOS , SENTARSE A POSICION BOLITA 20 REPS
9. 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 1 minuto de pausa luego del 3ero

1. ***PIÑAS MIENTRAS HAGO SKIPPING 30 SEGS***
2. ***SALTOS DE SENTADILLA 10 REP***
3. ***ENTRE 2 CONOS A 5 MTS. ENTRE SI DESPLAZAMIENTO LATERAL , TOCO 10 VECES CADA CONO***

Después de la 3er serie de3er ejercicio

ABDOMINALES BOLITA 2 x 40 abs CON PAUSA DE ESPINALES ENTRE CADA SERIE

ESPINALES….BOCA ABAJO, DESPEGO DEL PISO BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 2 SERIES 15 C/U

Realizar **1 serie** de cada ejercicio dejando 1 minuto de pausa luego del 3ero

1. ***EN PLANCHA ALTA, EXTENDER ALTERNADAMENTE LOS BRAZOS AL AIRE 20 CADA BRAZO***
2. ***PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 12 REPS***
3. ***TRICEPS EN SILLA MÁXIMO QUE PUEDAS EN C/SERIE***

Después de la 3er serie de3er ejercicio

 • ABDOMINALES oblicuos en 2 x 40 abs CON PAUSA DE ESPINALES ENTRE CADA SERIE

* ESPINALES….BOCA ABAJO, DESPEGO DEL PISO BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 2 SERIES 15 C/U