**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 DÍAS 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 SIN PESO ( si tienen un disco , está ok) 20 REPS
2. SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA, ALTERNANDO EL PIE INICIAL 20 REPS
3. ABDOMINALES ISOMETRICOS ( estáticos) posición en V 2 x 30”
4. BOCA ABAJO , NADOS CON MANOS A LA NUCA 30 REPS
5. FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON GIRO 10-12 REPS
6. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 10 REPS
7. SALTO DE SENTADILLAS 10 REPS
8. PIÑAS MIENTRAS HAGO SKIPPING 20 SEGS
9. ABDOMINALES BOLITA 2x 30 CON 30 SEGS DE PAUSA ENTRE CADA SERIE
10. BOCA ABAJO, EXTENDIDOS LLEVO ARRIBA BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 15 C/U
11. FONDO DE TRICEPS EN UNA SILLA 10 REPS
12. SI HAY DISCO ..BICEPS.. 12-15 REPS

Al término de las 4 series, realizar trote continuo durante 15min al mejor ritmo que puedas sostener.

**CIRCUITO DÍAS JUEVES;**

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 SIN PESO ( si tienen un disco , está ok) 15 REPS
2. SUBIR Y BAJAR DE UNA SILLA, ALTERNANDO EL PIE INICIAL 20 REPS
3. ESTOCADAS AL FRENTE 15 REPS CADA PIERNA
4. PIÑAS MIENTRAS HAGO SKIPPING 20 SEGS
5. ABDOMINALES : ACOSTADOS , COLGAR LAS PIERNAS

Y TOCAR RODILLA CON EL CODO CAMBIADO 2 x 30”

1. BOCA ABAJO , NADOS CON MANOS A LA NUCA 30 REPS
2. FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS CON GIRO 10-12 REPS
3. PASAR POR DEBAJO DEL ALAMBRE 10 REPS
4. PLANCHA FRONTAL CON PIÑAS 20 PIÑAS CADA BRAZO
5. PLANCHA LATERAL, SUBIR Y BAJAR LA CADERA 10 CADA LADO
6. ABDOMINALES BOLITA 2x 30 CON 30 SEGS DE PAUSA ENTRE CADA SERIE
7. BOCA ABAJO, EXTENDIDOS LLEVO ARRIBA BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 15 C/U.

Al término de las 4 series, realizar trote continuo durante 15min al mejor ritmo que puedas sostener.

**CAMPO DIA DOMINGO;**

Entrada en calor con movimientos de estiramiento , trote suave con variantes ( rodillas, talones, laterales) cambios de dirección y velocidad. 10 minutos

Carrera contínua de 2 kms; BACKS y TERCERAS en menos de 5min el km. HOOCKERS y 2ª LINEAS en menos de 5’20” el km. PILARES a 6min el km.

Luego 3 SERIES DE 8 CARRERAS DE 15” de trabajo x 15” DE PAUSA (NO MENOS DE 60mts) CON PAUSA DE 2 MINUTOS ENTRE LAS 2 SERIES