RUTINA DE GIMNASIO M 16-17

A DESARROLLAR DURANTE 3 DÍAS POR SEMANA

**Pautas generales: Antes de cada sesión, realizar una entrada en calor consistente en 5-10 minutos de bicicleta o soga (mejor esta última , ya que se ponen en movimiento más grupos musculares ); movimientos articulares, planchas laterales y frontales estáticas( 30segs) y dinámicas( cuadrupedias con piñas y equilibrio con pie y mano cambiada)luego elongación de los grupos musculares a desarrollar.**

**La carga a utilizar será la que permita realizar 10 repeticiones CÓMODAMENTE, con la sensación de que se pueden realizar 2 o 3 más con esfuerzo.**

**SEMANAS 1 Y 2**

**DIA 1:** 3 series de 10 repeticiones de:

* Press de pecho
* Pausa activa con 20 abdominales
* Dorsalera
* Pausa activa con 20 abdominales
* Press de hombros
* Pausa activa con 20 abdominales
* Camilla cuádriceps
* Pausa activa con 20 abdominales
* Camilla isquiotibiales
* Pausa activa con 20 abdominales
* Media Sentadillas

**PAUSA ACTIVA SIGNIFICA QUE ENTRE EJERCICIO Y EJERCICIO HAGO ABDOMINALES, Y EL TIEMPO QUE TARDO ES LO QUE TARDO EN PASAR DE UN EJERCICIO A OTRO**

**ELONGACIÓN FINAL**

**DIA 2 :** Circuito largo

Realizar los ejercicios en forma consecutiva (10 de pecho, 10 dorsalera, 10 hombro….etc)

Pausa activa con 2 series de 50 abdominales-espinales

Repetir 3 veces

**ELONGACION FINAL**

**DIA 3 :** Circuito corto

10 repeticiones de cada uno de los ejercicios de tren superior

Pausa activa con 1 serie de 50 abdominales

Completar 3 series

10 repeticiones de cada uno de los ejercicios de tren inferior

Pausa activa con 1 serie de 50 abdominales

Completar 3 series……..**ELONGACION FINAL**

**SEMANAS 3 Y 4**

Con la misma dinámica, ajustando cargas con el mismo criterio de sensibilidad.

**DIA 1:** 3 series de 10 repeticiones de:

* Press de pecho
* Apertura con mancuernas
* **Pausa activa**
* Dorsalera
* Remo
* **Pausa activa**
* Press hombros
* Trapecio
* **Pausa activa**
* Camilla cuádriceps
* Camilla isquiotibiales
* **Pausa activa**
* Media Sentadilla
* Press de piernas o estocadas

**ELONGACIÓN FINAL**

**DIA 2:** Circuito corto

10 reps de cada ejercicio de tren superior en forma consecutiva (10 de pecho,10 apertura 10 dorsalera, 10 remo….etc) x 3 series, con pausa activa entre las 3 series , de 20 abdominales-20 espinales

10 reps de cada ejercicio de tren inferior en forma consecutiva x 3 veces, con pausa activa entre las 3 series , de 20 abdominales-20 espinales

**ELONGACION FINAL**

**DIA 3:** Circuito largo

3 series de cada uno de los ejercicios, antes de pasar al siguiente ejercicio

Pausa activa alternando 20 abdominales – 20 espinales entre cada serie

**ELONGACIÓN FINAL**