**Programa Físico de Gimnasio para M16**

**ENTRADA EN CALOR**: Movimientos SUAVES 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.

EL PESO A MANEJAR PARA CADA EJERCICIO DEBE SER TAL QUE TE PERMITA LLEGAR CÓMODO A LA ÚLTIMA REPETICIÓN DE LA SERIE CON UNA CORRECTA EJECUCIÓN TÉCNICA ( **ES FUNDAMENTAL LA CORRECTA EJECUCIÓN!!!!!)** NO TE ENFERVORICES CON AUMENTAR APRESURADAMENTE

**CIRCUITO 1 DÍA LUNES**

Realizar todos los ejercicios sin pausa entre si. Al finalizar el ejercicio 13, tomarse 45” de pausa y volver a empezar

**4 SERIES**

1. SENTADILLAS MÁS 3 PRESS DE HOMBROS CON 15 KGS 10 REPS
2. FLEXIONES DE BRAZOS con disco de 5 kgs sobre la espalda 12 REPS
3. REMO en máquina 12 REPS
4. ABDOMINALES BOLITAS DESDE EXTENSIÓN CON PESO 2 x 30 REPS alternando con espinales
5. ESPINALES PARACAIDISTAS 2 x 30 REPS alternando con abdominales
6. ESTOCADAS LATERALES CON DISCO DE 10 KGS 12 REPS seguidas a cada lado
7. PRESS DE PECHO en banco inclinado 10 REPS
8. ABDOMINALES BISAGRA 2 PIERNAS A LA VEZ 2 x 30 REPS alternando con espinales
9. ESPINALES : SUBO Y BAJO BRAZO Y PIERNA CRUZADA 30 REPS alternando con abdominales
10. VITALIZACIONES con disco de 10/15 12 REPS
11. APERTURA con mancuernas en banco plano 10 REPS
12. TRICEPS en dorsalera 10 REPS
13. BICEPS y HOMBROS CON PESO 5 REPS bíceps+5 press hombros x 3

**CIRCUITO 2 DÍA MIÉRCOLES**

**Realizar cada ejercicio 4 series, con 30” pausa entre cada serie, antes de pasar al siguiente ejercicio**

1. CAMILLA CUADRICEPS 12 REPS
2. ISQUIOTIBIALES en camilla 12 REPS
3. PRESS DE PECHO en banco plano 12 REPS
4. VUELOS POSTERIORES con mancuernas 12 REPS
5. ABDOMINALES Y ESPINALES 3 SERIES DE 50 REPS ALTERNANDO
6. PRESS DE PIERNAS en la prensa invertida 12 REPS
7. BALANZA con mancuerna 12 REPS c/u
8. PECHO en banco inclinado 12 REPS
9. REMO en máquina 12 REPS
10. TRAPECIO con barra y discos 12 REPS
11. ABDOMINALES Y ESPINALES 3 SERIES DE 50 REPS ALTERNANDO
12. TRICEPS con mancuerna 12 REPS
13. BICEPS con mancuernas o barra w 12 REPS
14. PRESS HOMBROS con mancuerna o barra 12 REPS

**CIRCUITO 3 DÍA VIERNES**

Realizar ***1 serie*** de cada uno de los 3 ejercicios dejando 45” de pausa luego del 3ero..REPETIR 4 VECES

1. ***VITALIZACIONES CON 10/15 KGS 15 REPS***
2. ***SALTOS DE SENTADILLA 15 REPS***
3. ***ISQUIOTIBIALES en camilla 15 REPS***
4. ***ENTRE 3 CONOS A 5 MTS. ENTRE SI (formando una L) ,LATERAL-LATERAL+ADELANTE -ATRÁS 15 “L”***

***Después de la 4ta serie del 3er ejercicio***

* ABDOMINALES BISAGRA 3 x 30 abs CON PAUSA DE ESPINALES ENTRE CADA SERIE
* ESPINALES….BOCA ABAJO, DESPEGO DEL PISO BRAZO Y PIERNA CAMBIADOS 2 SERIES 20 C/U

Realizar **1 serie** de cada uno de los 3 ejercicios dejando 45” de pausa luego del 3ero. REPETIR 4 VECES

1. ***PRESS PECHO en banco plano 10 REPS***
2. ***REMO en dorsalera 10 REPS***
3. ***PRESS HOMBROS con barra o mancuernas 10 REPS***
4. ***TRAPECIO con barra 10 REPS***

***Después de la 4ta serie del 3er ejercicio***

* ABDOMINALES OBLICUOS 3 x 30 abs CON PAUSA DE ESPINALES ENTRE CADA SERIE
* ESPINALES….BOCA ABAJO, NADOS LLEVANDO MANOS A LA NUCA 2 SERIES 20 C/U