

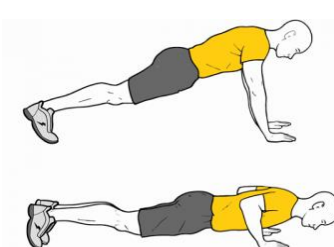
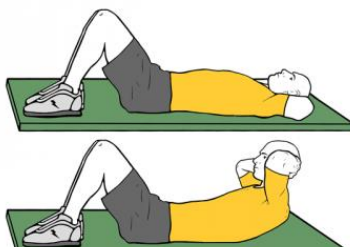
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

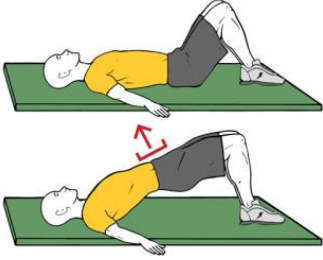
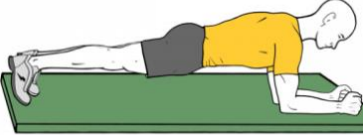
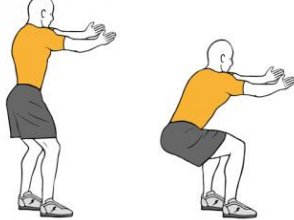

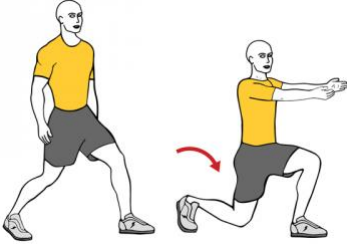
Para seguir ejercitándonos durante estos días en los que no podemos salir de casa, vamos a realizar un **circuito de fuerza 4 veces** compuesto por **7 ejercicios cada serie**, haciendo **10 repeticiones por ejercicio** y **descansando** entre ellos **10''** y **tras cada serie 1'30''**. El circuito está planteado para diferentes niveles de condición física, como se explica en el vídeo. Por lo tanto, vamos a ver los ejercicios a realizar en cada momento y que cada uno que seleccione el más adecuado a su nivel físico.

Practicaremos todos los ejercicios para cada nivel, que nos servirá de calentamiento específico para la sesión. Solamente necesitamos una esterilla, para apoyarnos sobre ella, y algún material de 2 kg aproximadamente para el ejercicio 6 (aquí hemos utilizado una silla, aunque podría sustituirse por cualquier otro material de casa, mancuernas, botellas de agua, alguna barra...).

CONSIDERACIONES GENERALES:

- Nivel básico: Alargar el tiempo de descanso entre ejercicios si se considera necesario o realizar menos repeticiones por ejercicio.
- Nivel intermedio: Según nuestras características, hacer algún ejercicio de nivel superior o inferior en cada serie.
- Nivel avanzado: Posibilidad de trabajar más repeticiones en cada ejercicio.

Ejercicio	Descripción	Representación gráfica
1º Flexiones	<p>En este ejercicio hay que llevar el pecho hacia el suelo mediante la flexión de los codos.</p> <p>-Nivel básico: Sobre la pared o con las rodillas apoyadas en el suelo.</p> <p>-Nivel intermedio: Como se ve en la imagen.</p> <p>-Nivel avanzado: Tras la flexión, llevar la rodilla al pecho.</p>	
2º Abdominales	<p>En posición tendido supino y con las piernas elevadas, se trata de subir la parte superior del tronco unos 30º hasta que las escapulas dejen de tocar el suelo.</p> <p>-Nivel básico: Pies sobre el suelo.</p> <p>-Nivel intermedio: Normal.</p> <p>-Nivel avanzado: Oblicuos (tocar rodilla con codo).</p>	

<p>3º Puente</p>	<p>Con ambos pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas se eleva la cadera, se mantiene unos segundos y se vuelve a la posición.</p> <p>-Nivel básico: Normal. -Nivel intermedio: Isométrico elevando piernas alternativamente. -Nivel avanzado: Solo apoya una pierna.</p>	
<p>4º Plancha</p>	<p>En posición decúbito prono, mantener los antebrazos apoyados en el suelo de manera paralela con los codos a la altura de los hombros. 20''.</p> <p>-Nivel básico: Con las rodillas apoyadas. -Nivel intermedio: Normal. -Nivel avanzado: Elevando la pierna (8 reps).</p>	
<p>5º Sentadillas</p>	<p>Bajar el cuerpo flexionando las rodillas y cadera. El peso del cuerpo sobre el mismo eje, manteniendo la espalda recta y sin que las rodillas sobrepasen las puntas de los pies.</p> <p>-Nivel básico: Semisentadilla. -Nivel intermedio: Normal. -Nivel avanzado: Tocando con el codo la rodilla al subir, alternativamente.</p>	
<p>6º Remo</p>	<p>Con el tronco ligeramente inclinado al frente, y cogiendo dos mancuernas con las manos, llevar atrás los brazos con los codos flexionados.</p> <p>-Solo un nivel.</p>	
<p>7º Zancadas</p>	<p>Se realiza un paso al frente y se vuelve a la posición inicial. Se debe realizar cada repetición con una pierna. Hay que mantener la espalda recta y la rodilla no debe sobrepasar la punta de los pies.</p> <p>-Nivel básico: sin paso atrás y bajando poco. -Nivel intermedio: Con paso atrás y bajando. -Nivel avanzado: Con paso atrás y bajando con profundidad.</p>	

Al finalizar el entrenamiento, se realizarán ejercicios de estiramientos de los grupos musculares implicados, como se muestra en el vídeo.