

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 1



1. Calentamiento. Calentamiento general libre.

Haz un calentamiento general como preparación al trabajo que viene a continuación. Puedes caminar, simular que caminas en el sitio, trotar o correr de forma suave durante un par de minutos. Después haz círculos con los brazos hacia delante y detrás varias veces etc, etc...

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	5min		



2. Oblicuos. Rotación de tronco en suelo rodillas ambos lados.

Tumbado como en la imagen, gira la cintura desplazando las piernas todo lo que puedas sin llegar a tocar con las rodillas el suelo, procurando llevar las piernas unidas y manteniendo siempre los hombros apoyados en el suelo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		
En cuatriserie con los ejercicios 2-3-4-5			

Día 1



3. Abdomen. Flexión de tronco caderas flexionadas.

Tumbado boca arriba y con las manos detrás de las orejas. Con las rodillas sobre las caderas, los pies en el aire y sin apoyar las piernas entre ellas. Flexiona el tronco ligeramente dejando la parte baja de la espalda siempre en contacto con el suelo. Si subes demasiado sentirás como trabaja la parte anterior del muslo más cercana a la cadera.

Nunca llesves la barbilla al pecho.

Suelta el aire al flexionar el tronco y tómallo al volver a la posición inicial.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		



4. Abdomen. Elevación de piernas, palmas bajo caderas..

Con las palmas orientadas al suelo y bajo las caderas. Con las piernas casi extendidas, a más extensión mayor resistencia. Flexiona las caderas llevando las pies arriba. Una vez que las rodillas están sobre las caderas vuelve a la posición inicial sin llegar a tocar el suelo para repetir el movimiento. Intenta no hacer mucho hueco lumbar, para ello siente contrae los músculos abdominales y sentirás como se cierra el hueco.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	max		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 1



5. Lumbar. Extensión con rotación tumbado prono.

Tumbado como en la imagen, eleva el tronco lo que puedas sin hacerlo bruscamente y dejando un hombro casi apoyado en el suelo. Al descender, no llegues a apoyar el pecho totalmente en el suelo para, de esta manera, mantener siempre la tensión muscular.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
4	10		



6. Pierna. Desplazamiento atrás con mancuernas.

De pie como en la imagen, da un paso atrás y flexiona las piernas sin llegar a tocar el suelo con la rodilla. Completa la serie con una pierna y luego con la otra. También puedes ir alternando una repetición con cada pierna hasta que completes la serie.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		
En cuatriserie con los ejercicios 6-7-8-9			

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 1



7. Femoral. Flexión de rodilla de pie..

De pie, en apoyo sobre una superficie firme y con el tronco perfectamente erguido. Flexionamos la rodilla manteniendola en el mismo lugar siempre eviatndo mover el muslo. Podemos utilizar tobilleras lastradas en los tobillos para aumentar la resistencia del ejercicio.

Completamos la serie y cambiamos de pierna.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		



8. Pectoral. Fondos de brazos isométrico..

Realiza una flexion de brazos y te quedas en la posicion intermedia manteniendo la posición tanto tiempo como puedas hasta un máximo de treinta segundos. Respira de forma natural y no "aguantes" el aire. Puedes hacerlo con las rodillas en el suelo o sin apoyarlas.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	30seg		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 1



9. Hombro. Elevación lateral.

De pie, con las manos delante del cuerpo y los brazos ligeramente flexionados. Separa los brazos lateralmente como en la imagen hasta que los codos estén a la altura de los hombros. El truco está en que, a medida que suba los brazos, vayan girando las manos para que el dedo meñique sea el más elevado al terminar el movimiento; también puede pensar que está vaciando dos vasos. De esta manera el codo estará en el sitio correcto. Otra forma de verlo es frente a un espejo fíjate que los codos siempre está a la altura de las mancuernas.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	10		



10. Pierna. Sentadilla.

De pie, la distancia entre los pies debe ser la misma que entre los hombros. Los pies apuntan ligeramente hacia fuera. El movimiento es el mismo que ir a sentarse en una silla. Cuando las caderas estén a la altura de las rodillas, empieza a subir. Fíjate en mantener el tronco siempre erguido y en no levantar los talones del suelo. Si sientes que necesitas levantar ligeramente los talones del suelo para poder realizar este ejercicio correctamente, apoya cada talón sobre una superficie de unos dos centímetros de ancho.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		

En cuatriserie con los ejercicios 10-11-12-13

Día 1



11. Glúteo. Extensión de cadera manos apoyadas.

A gatas con las manos apoyadas, sólo tienes que elevar la pierna hasta que la rodilla esté a la misma altura que la cadera. Fíjate en que al bajarla, la rodilla no llega a apoyarse en el suelo, solamente debe rozarlo ligeramente y vuelva a subirla. La rodilla de trabajo no debe superar nunca a la de apoyo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		



12. Aductores. Aproximación de piernas.

Tumbada como en la imagen, con las palmas orientadas al suelo deja las manos bajo las caderas y las rodillas todo lo extendidas que puedas, separa las piernas sin llegar al límite máximo para después aproximarlas sin llegar a golpear los pies o tobillos. Evita que la espalda se separe del suelo, tenemos las manos bajo las caderas para que no resulte complicado.

Nunca aguantes la respiración. Toma el aire en un movimiento y suelta en el contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 1



13. Hombro. Aproximación de escápulas.

Tumbado boca abajo, con los brazos totalmente extendidos y pegados al cuerpo, lleva los hombros atrás aproximando las escápulas a la columna. Al volver a la posición inicial fíjate en no apoyar los hombros en suelo para descansar entre repeticiones.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
3	15		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 2



1. Calentamiento. Calentamiento general libre.

Haz un calentamiento general como preparación al trabajo que viene a continuación. Puedes caminar, simular que caminas en el sitio, trotar o correr de forma suave durante un par de minutos. Después haz círculos con los brazos hacia delante y detrás varias veces etc, etc...

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	5min		
Si no tienes mancuernas usa botella de agua de 2litros. Hazlo despacio.			



2. Abdomen. Flexión de tronco inversa.

Tumbado boca arriba, fíjate que las rodillas estén sobre las caderas. Lleva las rodillas hacia los codos, evitando mover las caderas. Intenta flexionar el tronco, levantando ligeramente la espalda baja del suelo. Al volver, fíjate que las rodillas no vayan más allá de la altura de las caderas.

Suelta el aire al llevar las rodillas a los codos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	15		
En circuito x3-4 vueltas			

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 2



3. Abdomen. Isométrico prono apoyo de manos.

Boca abajo con las manos apoyadas en el suelo, mantén el cuerpo en línea recta tanto como puedas. Evita que las caderas se muevan.

Nunca aguantes la respiración.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	30seg		



4. Lumbar. Extensión tumbado prono apoyo abdominal.

Tumbado como en la imagen, eleva el tronco lo que puedas sin hacerlo bruscamente. Al descender, no llegues a apoyar el pecho totalmente en el suelo para, de esta manera, mantener siempre la tensión muscular.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 2



5. Femoral. Elevación de caderas, rodillas en flexión.

Tumbado como en la imagen con los talones sobre un banco, fíjate en tener las rodillas sobre las caderas. Eleva las caderas hasta formar una línea recta entre rodilla-cadera-hombro. Al descender no llegues a apoyar la espalda baja en el suelo, para mantener la tensión muscular

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		



6. Pectoral. Fondos en suelo.

Tumbado boca abajo, con las manos apoyadas en el suelo a la altura del pecho y ligeramente por fuera de este. Extiende los brazos separando todo el cuerpo del suelo. Al bajar no llegues a apoyarte en el suelo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 2



7. Pectoral. Aberturas planas con mancuernas.

Tumbado sobre un banco plano, con el peso sobre los hombros, las palmas hacia dentro y los codos ligeramente flexionados. Separa los brazos hasta que los codos están ala altura de los hombros.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		



8. Pierna. Desplazamiento con paso atrás.

De pie como en la imagen, da un paso atrás y flexiona las piernas sin llegar a tocar el suelo con la rodilla. Completa la serie con una pierna y luego con la otra. También puedes ir alternando una repetición con cada pierna hasta que completas la serie.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 2



9. Biceps. Curl con mancuernas.

Las palmas de las manos orientadas al frente, flexiona los codos. Fíjate durante todo el movimiento en no mover los codos.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		



10. Triceps. Press francés.

Tumbado boca arriba. Deja los codos en todo momento sobre los hombros. Flexiona los codos hasta que las manos lleguen justo antes de las sienes, extiéndelos después totalmente

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		

Día 2



11. Glúteo. Extensión de cadera a gatas codos apoyados.

A gatas con los antebrazos apoyados, sólo tienes que elevar la pierna hasta que la rodilla esté a la misma altura que la cadera. Fíjate en que al bajarla, la rodilla no llega a apoyarse en el suelo, solamente debe rozarlo ligeramente y vuelva a subirla. La rodilla de trabajo no debe superar nunca a la de apoyo.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		



12. Aductores. Aproximación de piernas.

Tumbada como en la imagen, con las palmas orientadas al suelo deja las manos bajo las caderas y las rodillas todo lo extendidas que puedas, separa las piernas sin llegar al límite máximo para después aproximarlas sin llegar a golpear los pies o tobillos. Evita que la espalda se separe del suelo, tenemos las manos bajo las caderas para que no resulte complicado.

Nunca aguantes la respiración. Toma el aire en un movimiento y suelta en el contrario.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	12		

D./D^a. CITY_GYM_EXTENDIDO

Del 08/05/2020 Al 22/05/2020

Día 2



13. Recuperación. Pausa.

Haz la pausa marcada en tiempo. Puedes caminar soltando las piernas, los brazos, etc pero no te quedes completamente parado.

Series	Repeticiones	Peso	Descanso
1	60seg		