

RUTINA AVANZADA






Objetivo

Mantener la fuerza obtenida en los músculos del cuerpo.

Duración 20 min

Calentamiento (5 min)

Realiza movimientos suaves de las partes de tu cuerpo en donde involucre todas tus articulaciones. Comienza con el cuello, hombros, codos, cadera, rodillas, tobillos.

Ejercicio	Aparato	Series	Tiempo	Descanso
En suspensión sobre las barras espalderas del sistema integral, elevación de piernas extendida lo más alto que puedan llegar.	<p>Sistema integral</p> 			
En suspensión sobre las barras con los brazos extendidos, realizar tracciones (Dominadas) tratando de que el pecho llegue lo mas cercano a las barras y regresar a la posición inicial.	<p>Barras</p> 			
Apoyado sobre las barras con los brazos extendidos, se realizan flexiones de los brazos realizando fondos.	<p>Barras paralelas</p> 	2	1 min 30 seg	30 seg
Sentado con las piernas flexionadas y los pies apoyados en las plataformas, realizar extensión de piernas, y regresar a la posición inicial.	<p>Prensa para pierna</p> 			
Sentado con las piernas extendidas, realizar una flexión de piernas al mismo tiempo que jalas el volante lo mas cercano al pecho que se pueda.	<p>Remadora</p> 			

Al termino de la serie se repite de nuevo

Trabajo aeróbico
Caminadora elíptica plus de pie sobre las plataformas, simula el movimiento de una carrera. 20 - 30 min

Relajación 5 min

Realiza estiramientos y movimientos aflojando los músculos que trabajaste durante la rutina. Trata de no esforzarte mucho para que te puedas recuperar por completo.

Ejercicio	Descripción	Tiempo
Flexibilidad	De frente a las barras espalderas del sistema integral, apoyar ambas manos con los brazos extendidos y realizar flexión de tronco.	Mantén por 10 seg. de cada lado
	De frente a las barras espalderas del sistema integral, apoyar una pierna extendida en la barra a la altura de la cadera y realizar flexión de tronco, tratando de tocar el piso, sin flexionar ningún de las dos piernas. (ambos lados)	
	Hincado, apoyar las manos en el piso por atrás de la espalda y elevar la cadera.	