

Ejercicios funcionales y rutinas de ejemplo

TÉCNICA DE EJERCICIOS

BURPEES:

Desde una posición tumbado boca abajo realizaremos una flexión a la par que una flexión de cadera para ponernos en posición de sentadilla. Subiremos la sentadilla para despegarnos del suelo con un salto. Bastará con separar los pies del suelo para que el burpee sea válido.



MOUNTAIN CLIMBER:

Desde una posición de plancha con las manos (similar al final de una flexión) traeremos las rodillas al pecho, dejando siempre un pie en apoyo e intercalando cada rodilla. Cuando más rápido los hagamos más difícil será el ejercicio



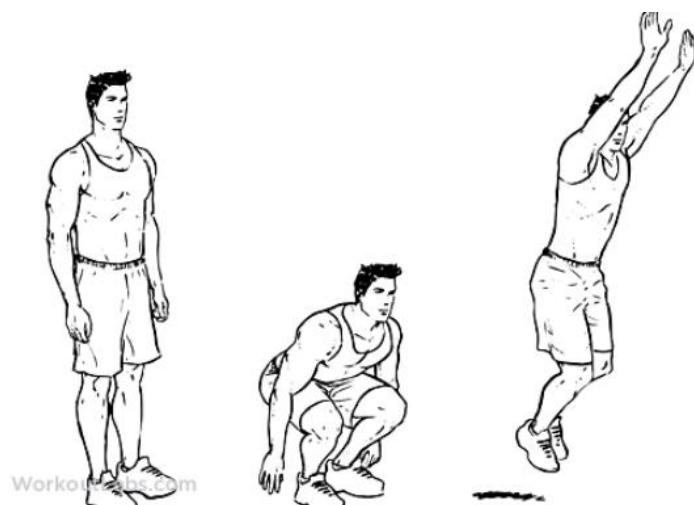
JUMPING JACKS:

Partiremos de una posición relajada con los pies juntos y las manos a los lados de los muslos. Daremos un salto separando las piernas al ancho de los hombros y levantando las manos por encima de la cabeza de forma lateral hasta juntarlas.



SALTOS DE RANA:

Desde una posición normal haremos una media sentadilla y saltaremos de forma explosiva hacia adelante simulando el salto de una rana. Es importante saltar de forma explosiva para sacar el máximo partido al ejercicio. Según aterricemos absorberemos la fase excéntrica y realizaremos otro salto seguidamente.



PIKE PUSH UPS:

Partimos de una posición en la que tendremos la cadera flexionada y los hombros y brazos flexionados con la cabeza de forma perpendicular al suelo. Flexionaremos los brazos y hombros hasta rozar con la frente en el suelo para posteriormente extenderlos y volver al a posición inicial. Son unas flexiones especialmente exigentes para el hombro.



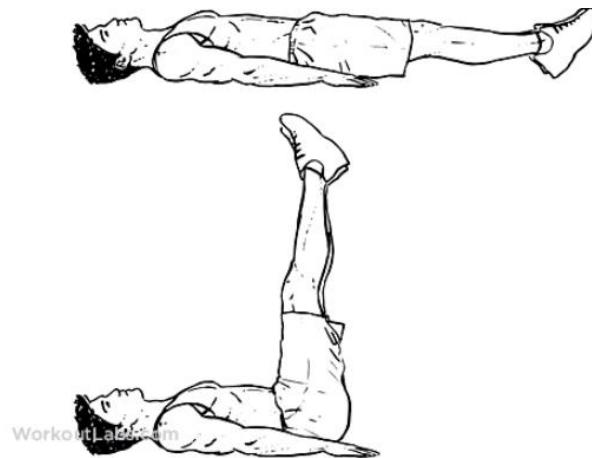
ZANCADAS:

Desde una posición erguida, adelantaremos una pierna dando un paso y dejando la otra pierna atrás, de modo que flexionaremos ambas. Realmente es como combinar pasos con sentadillas. Con cada paso echaremos cada vez una pierna distinta adelante.



LEG RAISES:

Desde una posición en la que estaremos colgados de una barra o tumbados en el suelo, con el glúteo bien apretado elevaremos las piernas flexionando el abdomen.



***DOMINADAS, FLEXIONES, FONDOS EN PARALELAS O COMBA SON EJERCICIOS MUY COMUNES QUE TODOS CONOCEMOS. SI NO CONOCES LA TÉCNICA VISITA EL BLOG (CALISTENIAJHK) O CONSULTA EN CANALES FITNESS DE YOUTUBE.**

RUTINA 1: PECHO/TRICEPS + PIERNA + ABDOMEN

Burpees – 10 repeticiones

Mountain climbers – 30 repeticiones

Flexiones con palma – 10 repeticiones

Carrera 70% intensidad – 60 segundos

Descanso andando – 60 segundos

Rpite 4 ciclos de esta rutina.

RUTINA 2: ESPALDA/BICEPS + PIerna + ABDOMEN

Dominadas – 10 repeticiones

Jumping Jacks – 30 repeticiones

Saltos de rana – 10 repeticiones

Comba – 60 segundos

Descanso – 60 segundos

Repite 4-5 ciclos de esta rutina.

RUTINA 3: PECHO/TRICEPS + HOMBRO

Fondos en paralelas – 15 repeticiones

Double Unders (comba) -15 repeticiones

Pike Push Ups – 12 repeticiones

Comba – 60 segundos

Descanso – 60 segundos

Repite 4 ciclos de esta rutina.

RUTINA 4: PIerna + ABDOMEN

Zancadas – 20 repeticiones

Leg Raises (suelo o barra) -15 repeticiones

Sentadillas explosivas – 8 repeticiones

Mountain Climbers – 40 repeticiones

Descanso – 60 segundos

Repite 4 ciclos de esta rutina.

RUTINA 5: PECHO + ESPALDA + PIERNA + ABDOMEN

Flexiones – 20 repeticiones

Dominadas -10 repeticiones

Sentadillas explosivas – 8 repeticiones

Leg Raises – 10 repeticiones

Descanso – 60 segundos

Repite 3 ciclos de esta rutina.

RUTINA 6: ACONDICIONAMIENTO

Comba – 1 minuto

Sprint 100m -1 sprint

Descanso andando – 60 segundos

Jumping Jacks – 30 repeticiones

Burpees – 10 Repeticiones

Descanso – 60 segundos

Repite 3 ciclos de esta rutina.