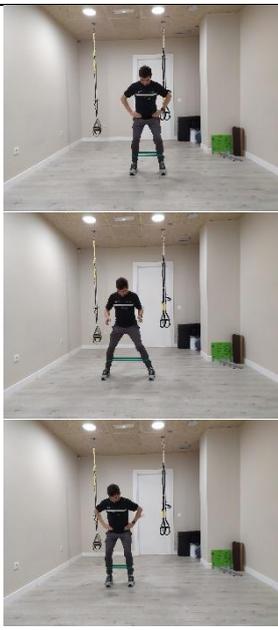
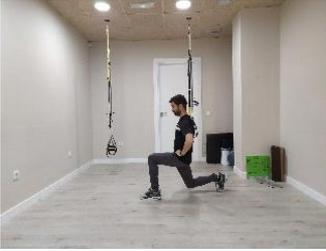
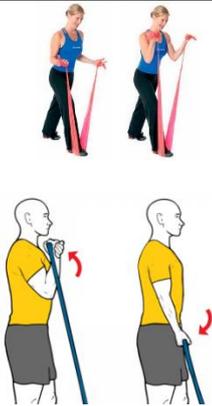
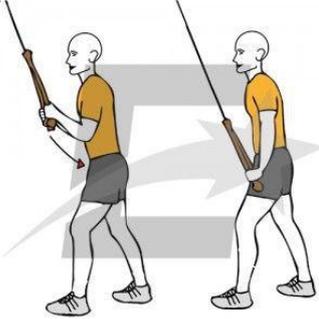
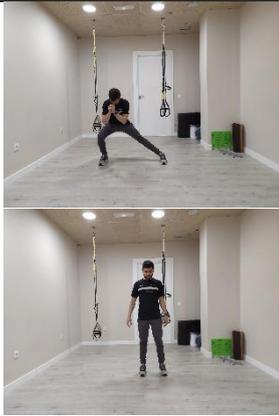


MARIA KIPP		SERIES	REP
CALENTAMIENTO			
<p>1. Plancha frontal con antebrazos apoyados</p>		3	20''
<p>2. Press pallof</p> <p>Es un abdominal anti-rotación. Colócate de pie, con las piernas separadas a la anchura de caderas y las rodillas desbloqueadas. Empieza con los brazos flexionados y las manos a la altura del esternón. El objetivo es estirar los brazos sin que la cadera rote y volver a posición inicial (recuerda activar faja abdominal y contraer glúteo)</p>		3	20
<p>3. Puente de glúteo isométrico con 1 pierna</p> <p>Subir con dos piernas y estirar una pierna arriba (aguantar 3'' arriba), apoyar de nuevo y estirar la otra, vete alterando piernas.</p>		3	20
<p>4. Sumo walk</p> <p>Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas.</p> <p>Desde ahí, desbloquea las rodillas y flexiona ligeramente el tronco y anda dando pasos laterales. La distancia nunca ha de ser menor que la anchura de caderas aproximadamente y cuidado de no meter la rodilla hacia dentro.</p> <p>Puedes hacer un círculo con conos o directamente una distancia de unos 15-20 pasos</p>		3	40''
PARTE PRINCIPAL			
<p>Haremos un circuito de 4 vueltas, con 45'' de cada ejercicio y 15'' de descanso entre ejercicios. Descansa 1'30'' aproximadamente entre vueltas.</p>			

<p>1.Tijeras hacia delante</p> <p>Colócate de pie, desde ahí, da un paso hacia delante y baja la cadera hacia abajo hasta intentar llegar a los 90º con ambas piernas.</p> <p>EL talón de atrás puede estar levantado y mantén la espalda recta.</p>			
<p>2.Curl de bíceps con goma</p> <p>Con un pie más adelantado al otro pisa la goma y coge ambos extremos con las manos.</p> <p>Los codos que estén bien fijados y desde ahí lleva la mano hacia arriba flexionando el brazo como si quisieras tocarte el hombro.</p> <p>Puedes ayudarte de la pared para mantener todo el rato la espalda recta.</p>			
<p>3.Excentrico isquiotibiales con sliders</p> <p>Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas y los talones sobre los sliders o superficie con la que poder deslizar. Desde ahí, estira las piernas y vuelve a posición inicial. La cadera siempre está ligeramente levantada.</p> <p>Si es muy intenso o las toallas no deslizan bien, puedes flexionar las piernas manteniendo la cadera en el suelo y cuando vayas a estirar las piernas, levanta la cadera.</p>			
<p>4.Remo abierto</p> <p>Colócate con la espalda recta y brazos estirados, mirándote los nudillos</p> <p>Desde ahí, flexiona los brazos llevando el codo hacia atrás, más o menos hasta la altura del hombro, la clave es que muñeca-codo-hombro formen unos 90º. Desde ahí vuelve a posición inicial.</p>			

<p>5.Escalador</p> <p>Desde posición de plancha con brazos estirados, activa abdomen y no dejes que se hunda la zona lumbar.</p> <p>Lleva la rodilla hacia el pecho y vuelve a posición inicial y alterna con la otra pierna</p>			
<p>EMOM</p> <p>Vamos a hacer un emom de 12' (3 vueltas seguidas), es decir, en cada ejercicio tiene una serie de repeticiones y tienes un minuto para realizarlas, si terminas antes del minuto descansas antes de que empiece el minuto del siguiente ejercicio, sino se pasaría sin descansar.</p>			
<p>1.Sentadilla</p> <p>Separa piernas a la anchura de caderas y los pies frontales.</p> <p>Desde ahí, flexiona piernas y baja la cadera hasta llegar a 90º aproximadamente.</p>			30
<p>2.Extensión de tríceps</p> <p>Colócate con un pie ligeramente más adelantado que el otro. Los codos bien pegados y con unos 90º de flexión aproximadamente.</p> <p>Desde ahí, estira los brazos, siempre con el codo bien pegado y vuelve a posición inicial.</p>			25
<p>3.Tijera lateral</p> <p>Con piernas separadas a la anchura de las caderas, da un paso lateral hacia un lado de tal manera que la pierna de ese lado se flexiona y la otra permanece estirada. La cadera se flexiona ligeramente. De ahí, vuelve a posición inicial y da un paso hacia el otro lado</p>			12 cada pierna

<p>4. Plancha dinámica de rodillas</p> <p>Aunque en la imagen aparezca con piernas estiradas lo vamos a hacer con las rodillas apoyadas. Se trata de pasar de una plancha de antebrazos a una plancha con brazos estirados empujándonos con los brazos.</p>		<p>6 planchas de cada lado</p>
---	--	------------------------------------