

EJERCICIOS GIMNASIO

SEPTIEMBRE

MOVILIDAD Y ACTIVACION (descansos de 5"-10")



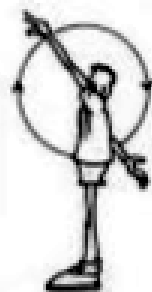
TOBILLOS
10" x pie y sentido



RODILLAS
15" x sentido



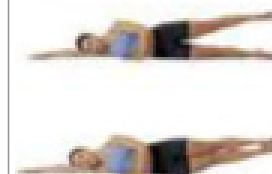
CINTURA CADERA
15" x sentido



HOMBROS
15"



PUENTE HOMBROS
2 x 12 x pierna



OBLICUOS
2 x 15 x lado



CAMBIO APOYOS
2 x 12



SENTADILLA
1P2 x 12 x pierna



PASOS LATERALES
2 x 10



CLIMBER
2 x 16



SENTADILLA LATERAL
2 x 12 x lado



PLANCHA
2 x 20"



SKIPPING
3 x 20"

TRABAJO DE CARGAS (descansos de 40"-50")



SPLIT
2 x 10 x Pierna



FONDOS
3 x 10



**SENTADILLA +
PRESS**
3 x 10



REMO 1 MANO
2 x 10 x mano



SUBIDAS CAJON
2 x 10 x pierna



SALTO HORIZONTAL
5 x 6



REMO TRX o JALON
3 x 10



**ROTACIONES
POLEA O GOMA**
2 x 10 x LADO



ABS FITBAL
3 x 10



CRUNCH
3 x 20



COMBA
5 x 40"/20"

ESTIRAMIENTOS (mantenemos cada posición 20")

