

Programa: 2 días de entrenamiento en casa



www.avpersonaltrainer.com

ENTRENAMIENTO 2 SESIONES CASA - Nivel 1



Tonificación



2 por semana



del 21/12/2021
al 01/02/2022



ADRIAN
VAZQUEZ
SERRA

Sesión 1

3 ejercicios 63 minutos 809 MOVES 365 kcal

1 - Run - Ejercicio con objetivo tiempo



05:00 min 6 km/h 0 %

CAMIANDO

2 - Circuito - 4 ejercicios 3 Series 60 seg Tiempo de recuperación al final de la serie 1 circuito

1 - Ejercicio libre - Abdominal invertido - rodillas flexionadas



R1 14 rep x 60 seg
R2 14 rep x 60 seg
R3 14 rep x 60 seg

2 - Ejercicio libre - Dead bug



R1 14 rep x 60 seg
R2 14 rep x 60 seg
R3 14 rep x 60 seg

3 - Ejercicio libre - Plancha lateral sobre el codo



R1 20 seg x 60 seg
R2 20 seg x 60 seg
R3 20 seg x 60 seg

4 - Ejercicio libre - Plancha sobre los codos



R1 20 seg x 60 seg
R2 20 seg x 60 seg
R3 20 seg x 60 seg

APOYAMOS LA CARA EXTERNA DE LA RODILLA QUE ESTA MAS CERCA DEL SUELO PARA REDUCIR LA TENSION

APOYAMOS LAS RODILLAS PARA REDUCIR LA TENSION

3 - Circuito - 4 ejercicios 3 Series 60 seg Tiempo de recuperación al final de la serie 2 circuito

1 - Ejercicio libre - Sentadilla con brazos adelante



R1 20 rep x 60 seg
R2 20 rep x 60 seg
R3 20 rep x 60 seg

2 - Ejercicio libre - Estocada



R1 10 rep x 60 seg
R2 10 rep x 60 seg
R3 10 rep x 60 seg

LUNGE HACIA DELANTE 10 CON CADA PIERNA

3 - Ejercicio libre - Sentadilla - puntas de los pies hacia fuera



R1 20 rep x 60 seg
R2 20 rep x 60 seg
R3 20 rep x 60 seg

HACEMOS ROBOTES

4 - Ejercicio libre - activación gluteo



R1 10 rep x 60 seg
R2 10 rep x 60 seg
R3 10 rep x 60 seg

LO REALIZAMOS SIN GOMA 10 PASOS A CADA LADO

Sesión 2

3 ejercicios 92 minutos 977 MOVES 440 kcal

1 - Run - Ejercicio con objetivo tiempo



05:00 min 6 km/h 0 %

CAMINAMOS RAPIDO

2 - Circuito - 1 circuito 5 ejercicios 3 Series 60 seg Tiempo de recuperación al final de la serie

1 - Ejercicio libre - Puente para glúteos



R1 20 rep x 60 seg
R2 20 rep x 60 seg
R3 20 rep x 60 seg

2 - Ejercicio libre - Puente para glúteos con una rodilla flexionada



R1 10 rep x 60 seg
R2 10 rep x 60 seg
R3 10 rep x 60 seg

3 - Ejercicio libre - Extensión de la cadera en cuadrupedia



R1 25 rep x 60 seg
R2 25 rep x 60 seg
R3 25 rep x 60 seg

4 - Ejercicio libre - Rotación de la cadera en cuadrupedia



R1 15 rep x 60 seg
R2 15 rep x 60 seg
R3 15 rep x 60 seg

5 - Ejercicio libre - Elevación de la pierna acostado de lado



R1 30 rep x 60 seg
R2 30 rep x 60 seg
R3 30 rep x 60 seg

3 - Circuito - 2 circuito 8 ejercicios 3 Series 60 seg Tiempo de recuperación al final de la serie

1 - Estiramientos - Lumbares - supino



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg

2 - Estiramientos - Glúteos - cruzado



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg

3 - Estiramientos - Glúteos - supino



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg

4 - Estiramientos - Rotación del tronco - supino



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg

5 - Estiramientos - Glúteos - sentado



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg

6 - Estiramientos - Movimiento de la vaca y del gato



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg

7 - Estiramientos - Braza - preparación



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg

8 - Estiramientos - Estiramiento con coquilla - arriba



R1 30 seg x 60 seg
R2 30 seg x 60 seg
R3 30 seg x 60 seg