

BODY PUMP 1 (parte 2)

INTRODUCCION

- Calentamiento
- Brazos
- Piernas
- Hombros
- Abdomen

1.CALENTAMIENTO:(con barra)

2/2 peso muerto (4 veces)
3/1 peso muerto (4 veces)
Remo simple a tiempo (8 veces)

2/2 peso muerto (4 veces)
1/3 remo al pecho (4 veces)
Combo: peso muerto + remo al pecho (8 veces)
cargadas a tiempo (4 veces)
sentadillas 4/4 (2 veces)
sentadillas a tiempo (8 veces)

2/2 peso muerto (4 veces)
1/3 remo al pecho (4 veces)
Combo: peso muerto + remo al pecho (8 veces)
Cargadas a tiempo (4 veces)
Sentadillas 4/4 (2 veces)
Sentadillas a tiempo (8 veces)

6.BICEPS: (CON BARRA, AGARRE AL CONTRARIO)

4/4 (2 veces)
2/2 (4 veces)
1/3 (4 veces)

Remo simple (8 veces)

4/4 (2 veces)

3/1 (4 veces)

A tiempo (16 veces)

Triple rebote + 1 remo simple (4 veces)

4/4 (4 veces)

2/2 (4 veces)

1/3 (4 veces)

3/1 (4 veces)

A tiempo (8+8+8 veces)

Triple rebote + 1 remo simple (6 veces)

4/4 (4 veces)

7. LUNGES:

Sentadilla 2/2 (4 veces)

Lunges alternos lentos (4 veces)

Lunges alternos triple rebote (4 veces)

Sentadilla 4/4 (4 veces)

Pierna derecha

Lunge + sentadilla (5 veces)

Lunge triple rebote + sentadilla triple rebote (7 veces)

Lunge simple (8 veces)

Lunge simple + rodilla arriba (8 veces)

Sentadilla 4/4 (4 veces)

Pierna izquierda

Lunge + sentadilla (5 veces)

Lunge triple rebote + sentadilla triple rebote (7 veces)

Lunge simple (8 veces)

Lunge simple + rodilla arriba (8 veces)

8. HOMBROS:

Frontal + pájaro arriba 2/2 (4 veces)
Frontal + pájaro arriba a tiempo (8 veces)
Peso muerto + pájaro arriba 2/2 (2 veces)
Peso muerto + pájaro arriba a tiempo (4 veces)
Peso muerto + triple pájaro (2 veces)

Pájaro abajo a tiempo (7 veces)
Combo alterno (4 veces con los dos brazos)
Pájaro arriba a tiempo (8 veces)
Combo alterno (4 veces con los dos brazos)
Pájaro arriba a tiempo (8 veces)

Peso muerto 2/2 + pájaro arriba 2/2 (2 veces)
Peso muerto a tiempo + pájaro arriba a tiempo (4 veces)
Peso muerto + triple pájaro (2 veces)

Pájaro abajo a tiempo (7 veces)
Combo alterno (4 veces con los dos brazos)
Pájaro arriba a tiempo (8 veces)
Combo alterno (4 veces con los dos brazos)
Pájaro arriba a tiempo (8 veces)

-Combo alterno: 1 brazo estirado y el otro flexionado con el codo a la altura del hombro y la mano cerrada en el pecho.

9.ABDOMEN: (ESTERILLA)

Mano derecha arriba tumbado boca arriba sobre la esterilla
2/2 (2 veces)
3/1 (4 veces)
A tiempo lento (7 veces)
Me doy la vuelta, posición plancha y giro hacia afuera y arriba con el brazo derecho estirado 2/2 (4 veces).

Apoyo codo en el suelo y pies quedando de lado suspendido encima de la esterilla y muevo la cadera de abajo a arriba a tiempo (14 veces).

Mano izquierda arriba tumbado boca arriba sobre la esterilla

2/2 (2 veces)

3/1 (4 veces)

A tiempo lento (7 veces)

Me doy la vuelta, posición plancha y giro hacia afuera y arriba con el brazo izquierdo estirado 2/2 (4 veces).

Apoyo codo en el suelo y pies quedando de lado suspendido encima de la esterilla y muevo la cadera de arriba abajo a tiempo (14 veces).