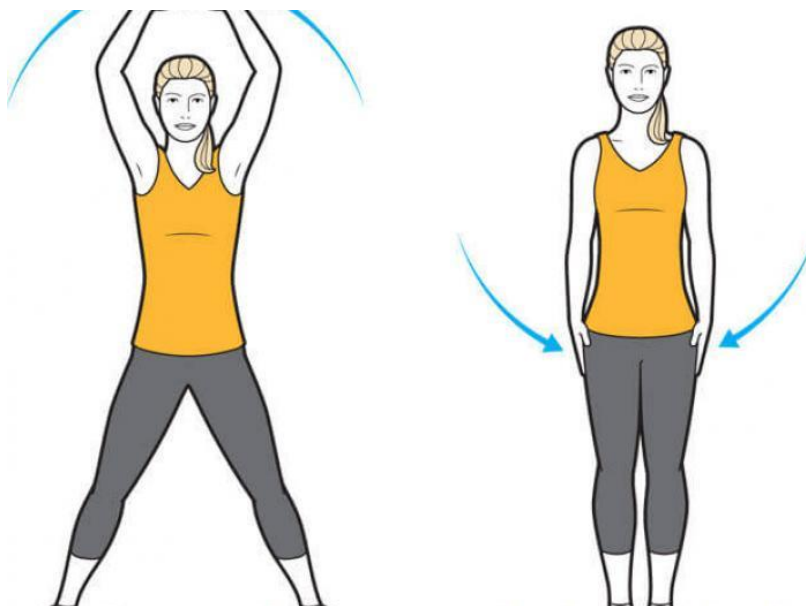


# G.A.P: GLUTEOS ABDOMEN Y PIERNAS

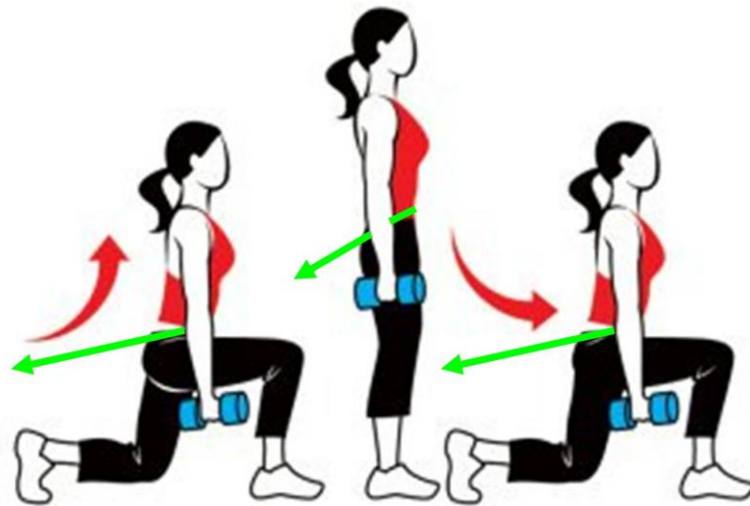
- EMPEZAREMOS CON UN CALENTAMIENTO ARTICULAR QUE CONSISTE EN HACER MOVIMIENTOS ARTICULARES DURANTE UNOS 10 SEGUNDOS EMPEZANDO POR TOBILLOS, RODILLAS, CADERAS, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS Y CUELLO.
- REALIZAREMOS UN ENTRENAMIENTO TABATA EN EL QUE HAREMOS 4 SERIES DE CADA EJERCICIO DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIE Y SERIE.

## EJERCICIOS:

1. JUMPING JACK (4 SERIES DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE SERIE Y SERIE) SALTANDO ABRIMOS Y CERRAMOS PIERNAS Y BRAZOS.



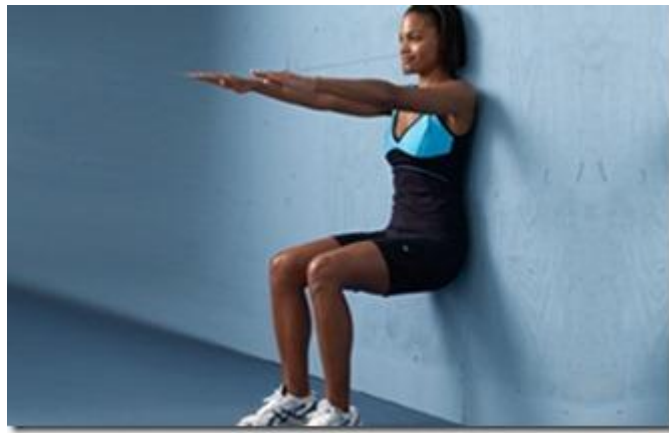
2. ZANCADA ESTÁTICA: (EN ESTE EJERCICIO CONTAREMOS LAS DOS PIERNAS COMO UNA SERIE, ES DECIR QUE HAREMOS 4 SERIES DE CADA PIERNAS, IGUAL 20 SEGUNDOS POR 10)



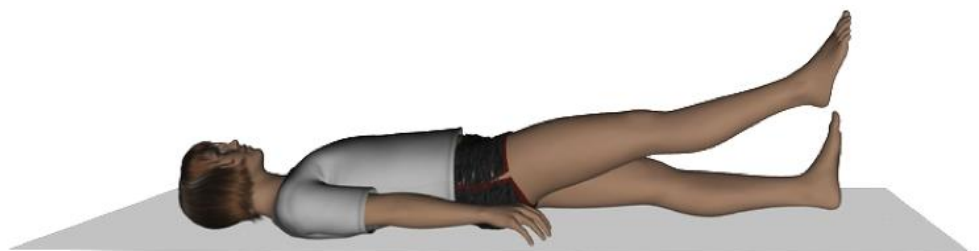
3. PLANCHA: (4 SERIES DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 SEGUNDOS DE DESCANSO) MANTENEMOS EL CUERPO TOTALMENTE RECTO COMO EN LA IMAGEN MIENTRAS APRETAMOS EL ABDOMEN FUERTE.



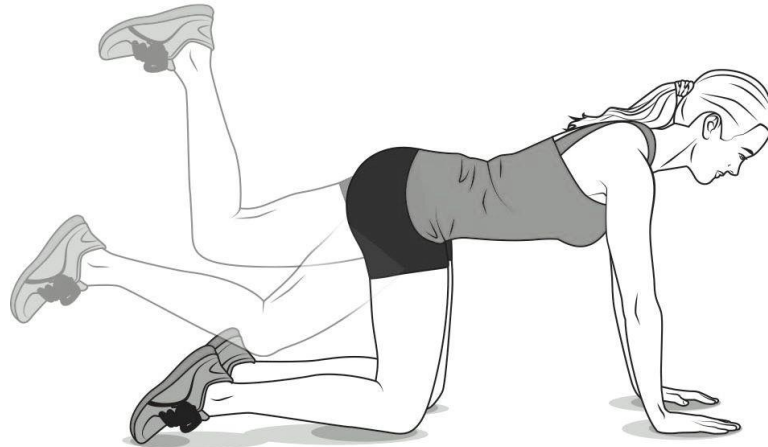
4. SENTADILLA ESTÁTICA PEGADA A LA PARED (4 SERIES DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 DE DESCANSO) EN ESTE EJERCICIO PERMANECEMOS CON LA ESPALDA PEGADA A LA PARED Y FLEXIONAMOS LAS RODILLAS Y LA CADERA A 90°.



5. ABDOMINALES TIPO TIJERAS. (4 SERIES DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 DE DESCANSO) APRENTADO EL ABDOMEN CRUZAMOS LAS DOS PIERNAS HACIENDO LA TIJERA SIN APOYAR LAS PIERNAS EN EL SUELO.



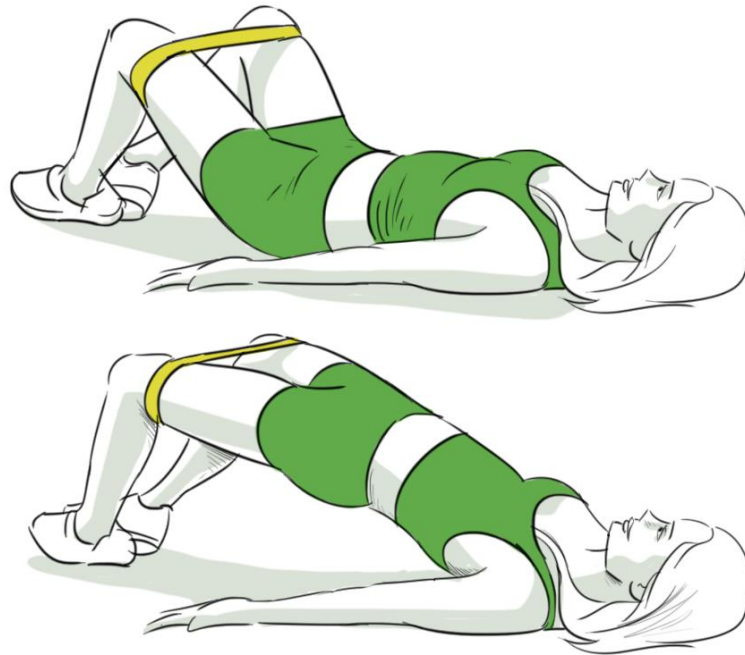
6. PATADA TRASERA GLUTEO EN EL SUELO. (4 SERIES DE TRABAJO CON CADA PIERNA DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 DE DESCANSO) CONTRAEMOS EL GLUTEO ARRIBA FUERTE.



7. ABDOMINALES PARA OBLICUOS. (4 SERIES DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 DESCANSO)



8. ELEVACIÓN DE CADERAS. (4 SERIES DE 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 10 SEGUNDOS DE DESCANSO)  
ARRIBA APRETAMOS EL GLUTEOS Y AGUANTAMOS UN POQUITO ARRIBA.



MUNDOFITNESS

- REALIZAMOS ESTA RONDA DE 8 EJERCICIOS DOS VECES SEGUIDAS MANTENIENDO LOS TIEMPOS Y CUANDO LA ACABEMOS REALIZAMOS UN ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS Y LISTO.
- TANTO EL CALENTAMIENTO COMO LOS ESTIRAMIENTOS SON CASI MAS IMPORTANTE QUE EL ENTRENAMIENTO EN SI.