

# G.A.P

## INTRODUCCIÓN:

- Calentamiento.
- Entrenamiento:
  - 1.Gluteos.
  - 2.Abdomen.
  - 3.Piernas.
- Estiramiento.

## 1. CALENTAMIENTO:

Hacemos un calentamiento articular (articulaciones), comenzando por los tobillos haciendo rotaciones en círculo primero hacia un lado y luego hacia el otro, pasamos a las rodillas y hacemos lo mismo, seguimos con la cadera y los hombros durante unos 2 minutos aproximadamente.

## 2. ENTRENAMIENTO:

- Sentadilla avance lateral (cangrejo) 4 vueltas de ida y vuelta + zancada avance de frente 4 vueltas de ida y vuelta + patada lateral con pierna flexionada (perrito) 20 repeticiones con cada pierna (en la esterilla).  
**Estos tres ejercicios los hacemos seguidos, 3 series con 1 minuto de descanso entre cada serie.**
- Sentadillas con saltos, 20 repeticiones + zancada trasera lateral, 20 repeticiones con cada pierna + patada trasera (en la esterilla) 20 repeticiones con cada pierna.

**Estos tres ejercicios los hacemos seguidos, 3 series con 1 minuto de descanso entre cada serie.**

- Posición plancha con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, flexionamos los codos alternando uno y otro y contamos 20 repeticiones con cada brazo trabajando todo el abdomen + posición plancha con el tronco recto giramos la cadera hacia la derecha y la izquierda trabajando la parte de fuera de el abdomen (oblicuos), 20 repeticiones con cada lado + crunch, sobre la esterilla boca arriba, manos detrás de la nuca trabajamos el abdomen, 20 repeticiones.  
**Estos tres ejercicios los hacemos seguidos, 3 series con 1 minuto de descanso entre cada serie.**

### **3. ESTIRAMIENTO:**

- Agachada con las rodillas flexionadas, abro piernas y empujo las rodillas hacia atrás estirando aductores (10 segundos de estiramiento aprox.).
- De pie estiro una pierna apoyando solo el talón, dejando la otra pierna atrás y con la rodilla ligeramente flexionada intentamos tocar con las dos manos la punta del pie de la pierna que está delante (esperando unos 10 segundos aprox. en cada pierna) y así con la otra pierna.
- Flexionamos una pierna encima de la otra y nos agachamos como si quisiéramos hacer una sentadilla a una pierna, estiramos glúteo, (10 segundos aprox.) y así con la otra pierna.
- Pasamos a los hombros estirando un brazo por delante del pecho y con la otra mano agarro el codo del brazo estirado presionando sobre el pecho, (10 segundos aprox.) y cambiamos al otro brazo.

- Seguimos con los tríceps, flexionando el codo por detrás de la cabeza y tirando del codo hacia el lado contrario, (10 segundos aprox.) y luego el otro brazo.
- Cambiamos al pectoral entrelazando las manos por detrás de la espalda baja, tiramos con los hombros hacia atrás y empujamos hacia delante con el pectoral (10 segundos aprox.).
- Cambiamos a la espalda haciendo un semi-círculo por encima de la cabeza con un brazo y la pierna del mismo lado la cruzo por detrás de la otra arqueando la espalda hacia ese mismo lado (10 segundos aprox.) y cambiamos a el lado contrario.
- Por último, llenamos los pulmones de aire lo aguantamos unos segundos y lo soltamos todo, volvemos a repetir la respiración y se acabó.