

PECTORALES

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	ACCIÓN
FLEXIONES	3	15 - 20	- Flexión de brazos común o variante.
FLEXIONES PIES EN ALTO	3	15 - 20	- Flexión con los pies elevados en silla o sofá. (Press inclinado)
FLEXIONES BRAZOS EN ALTO	3	15 - 20	- Flexión con palmas en alto, silla o banco. (Press declinado)
APERTURAS	3	15 - 20	- Tumbado en supino, aperturas con botellas de agua.
PULLOVER	3	15 - 20	- Tumbados en supino sobre cama o banco dejando brazos colgando hacia atrás, hacemos recorrido hasta el pecho con peso (botella, mochila con peso...)

HOMBRO

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	ACCIÓN
ELEVACIÓN FRONTAL	3	15 - 20	- Flexión de hombro con botellas. Simultáneo o alterno.
PRESS DE HOMBRO	3	15 - 20	- Sentados en silla, con botellas o similar realizamos el press.
ELEVACIÓN LATERAL	3	15 - 20	- A una mano o simultáneo con botellas o similar.
PÁJARO	3	15 - 20	- Sentados en silla. Llevamos la cabeza hasta las rodillas y realizamos la elevación lateral simultánea.

BÍCEPS

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	ACCIÓN
CURL ALTERNO	3	15 - 20	- De pie, realizamos flexión de brazo con botella o similar.
CURL SIMULTÁNEO SENTADO	3	15 - 20	- Sentados, realizamos flexión de brazos a la vez con botella o similar.
CURL CONCENTRADO	3	15 - 20	- Sentados, apoyamos el codo sobre la rodilla y realizamos la flexión de brazo con el brazo completamente estirado.

TRÍCEPS

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	ACCIÓN
PATADA DE TRÍCEPS	3	15 - 20	- Nos apoyamos sobre mesa o silla con una mano y con la otra iniciamos ejercicio desde flexión de brazo hacia atrás.
PULLOVER	3	15 - 20	- Sentados, iniciamos ejercicio con el brazo en flexión por detrás de la cabeza y el codo apuntando al techo. Botella o similar.
FONDOS	3	15 - 20	- Piernas ligeramente flexionadas con las plantas tocando el suelo. Manos en silla o banco.

PIERNA

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	ACCIÓN
SENTADILLA	3	15 - 20	- Realizamos la sentadilla con mochila con peso o similar. Así como cualquiera de sus variantes.
ZANCADA	3	15 - 20	- Realizamos la zancada con botellas o similar.
PESO MUERTO	3	15 - 20	- Cogemos peso con las dos manos y brazos estirados simulando el movimiento de peso muerto.
HIP THRUST	3	15 - 20	- Apoyamos escápulas sobre silla o sofá y cogemos mochila con peso o similar.

ABDOMINALES

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	ACCIÓN
CRUNCH	3	15 - 20	- Tumbados en supino con las piernas en flexión realizamos la flexión de tronco.
CRUNCH CON GIRO	3	15 - 20	- Tumbados en supino con piernas en flexión realizamos del giro al hacer la flexión de tronco.
ELEVACIÓN DE PIERNAS	3	15 - 20	- Tumbados en supino elevamos los pies sin flexionar las rodillas.
PLANCHAS ISOMÉTRICAS	3	15 - 20	- Mantenemos la posición y realizamos todas las variantes que conozcamos.

DORSALES

EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES	ACCIÓN
DOMINADAS	3	LÍMITE	- Siempre que dispongamos donde colgarnos, buscamos el límite.
REMO	3	15 - 20	- Apoyamos una mano sobre la mesa y con la otra realizamos el ejercicio con una botella o mochila.
REMO BILATERAL	3	15 - 20	- Con el mismo peso en cada mano, flexionamos ligeramente las rodillas y realizamos el remo a modo de esquiador.

COVID-RUTINA

ENTRENA EN CASA

SportTrainingNorte

