



RUTINA SEMANAL

# CARDIOVASCULAR

Las rutinas de entrenamiento cardiovascular o ejercicio aeróbico ayudan a la adaptación de musculación que permitan alcanzar los objetivos en el gimnasio.

El entrenamiento del sistema cardiorrespiratorio y de la resistencia aeróbica es fundamental para cualquier entrenamiento, tomando en cuenta la resistencia y salud.



# Burpees:

Trabajar fuerza, resistencia y capacidad aeróbica, a través de 4 movimientos sencillos ejercitando todos los músculos del cuerpo.

1. Cuclillas con manos en el suelo y cabeza erguida.
2. En un movimiento rápido dirigiendo ambas piernas hacia atrás y queda en posición de plancha.
3. Realizar una flexión (o lagartija) y regresar a la posición de plancha.
4. Levantarse y realizar un salto con una palmada en el aire.



Realizar 3 series de 20 burpees cada una con descanso de un minuto entre cada repetición.

# Jumping jacks:

Mejorar agilidad y coordinación en brazos y piernas. Al igual que en el ejercicio anterior, la clave es realizarlo de forma rápida para mejorar resultados.

- En la posición de inicio abrir las piernas a la anchura de los hombros.
- Juntar las piernas con un leve salto, mientras se levantan los brazos a la vez para que ambas manos toquen detrás de la cabeza.
- La cabeza va recta y la vista al frente.
- Realizar 3 series de 20 saltos cada una, descansando un minuto entre cada repetición.

