

RUTINA SEMANAL



Lunes y Miércoles

Cuchillas por detrás y por delante

La cuchilla puede ser realizada lenta o rápidamente y también con detención de diferentes posiciones. Toma un objeto de forma horizontal y colócalo por detrás de la cabeza apoyada en los hombros, se realiza flexión profunda de las piernas con la espalda recta a los pies apoyados en la planta totalmente.

Trabajan los músculos cuádriceps, glúteos y bíceps femorales fundamentalmente. La sujeción es normal o abierta y el agarre medio.

- Realiza cinco series de 10 repeticiones cada una.

Martes y Jueves

Zancadas:

Colócate de pie, con la mirada al frente y da una zancada al frente como su propio nombre indica. Entonces flexiona las piernas hasta formar un ángulo de noventa grados, dando tres pasos hacia adelante y tres pasos hacia atrás, puedes hacer el ejercicio sin moverte del sitio si lo prefieres o según el espacio del que dispongas.

Tres rutinas completas de 10 zancadas hacia adelante con cada pierna y luego las mismas diez zancadas con cada pierna hacia atrás.

Viernes

Sentadillas:

Las sentadillas fortalecen las piernas. Se realiza sentándose en el aire, bajando los glúteos, haciendo fuerza con las piernas y manteniendo rígido el abdomen.

Realizar cinco series de 10 sentadillas cada una, mantén la espalda y cabeza recta, mirando al frente, mientras bajas y subes, sin relajar las piernas.