

## JUVENILES – SENIOR MAS

Bienvenid@ al proyecto movimiento en casa del ayuntamiento de Lecrín, debido a los tiempos que vivimos y viendo que no hay una fecha determinada para terminar con este problema sanitario que tenemos, en este proyecto pretendemos que toda la población de Lecrín siga haciendo ejercicio en casa o empiece desde cero a trabajar el cuerpo y ganar vida, salud, felicidad y el gran largo etc., que nos da practicar algún tipo de actividad física. En este caso ejercicio controlado y con poco espacio porque al final el estímulo a los músculos se puede hacer en un campo de 20 x 40 metros o en un espacio de 2x3 metros. Esperemos que dure muy poco y que pronto estemos de vuelta a la vida con espacio, para poder hacerlo con calidad debemos mantener el tono muscular.

Antes de empezar busca un lugar con espacio para poder moverte ya decimos que una habitación despejada de cosas es suficiente, necesitas cronometro, con el dispositivo que tengas hay muchos (el reloj de cuco del salón XD), ponte ropa y zapatillas deportivas, si tienes alguna alfombra de yoga o Pilates ten la cerca si no coge un cojín pequeño, ten cerca una botella de agua y una toalla para el sudor.

Otra cosa importante es la motivación para hacer ejercicio, hay muchas maneras de motivarse para hacer ejercicio incluso aunque no tenga ningunas ganas, de lo más común y que siempre funciona es usar la música, la música puede motivarte de tal forma que es como si te diera energía, es por ello que siempre es recomendado poner música mientras se hace el ejercicio, seguro tienes unos cascos en casa y así no molestas a nadie, no tiene porque ser música de gimnasio que suele ser siempre del mismo tipo, tiene que ser una música que te guste, da igual el ritmo que tenga, lo importante es que te guste mucho.


Es importante que sepas que si en algún momento te sientes muy fatigad@ o tienes algún tipo de dolor articular o muscular (da igual como te duela) debes bajar el ritmo o parar directamente, y dependiendo de la fatiga seguir a un ritmo más bajo o parar por ese día.

Este es un plan de entrenamiento para realizar 2-4 días a la semana, cada día habrá unos ejercicios, algunos los realizaremos todos los días es por ello que hay que buscar lo más próximo a la perfección a la hora de hacerlos.

Se entiende por **repeticiones** el número de veces seguidas que repite un mismo movimiento. Las **series** (tandas, vueltas) agrupan cierto número de **repeticiones**, separadas por periodos de descanso, y por eso se dice: hacemos 3 series por 10 repeticiones 3x10

**LUNES:**

CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR (DE TOBILLOS A CUELLO PASANDO POR TODAS LAS ARTICULACIONES, UN CLASICO)



**CARDIO - HIIT**

**SKIPPING**  
45 SEGUNDOS

**50**  
SENTADILLAS

**BURPEES**  
**25**

**SKIPPING**  
45 SEGUNDOS

**FÁCIL**

**INICIO**

**3 SERIES = FACIL**  
**5 SERIES = MEDIO**  
**10 SERIES = DIFICIL++**

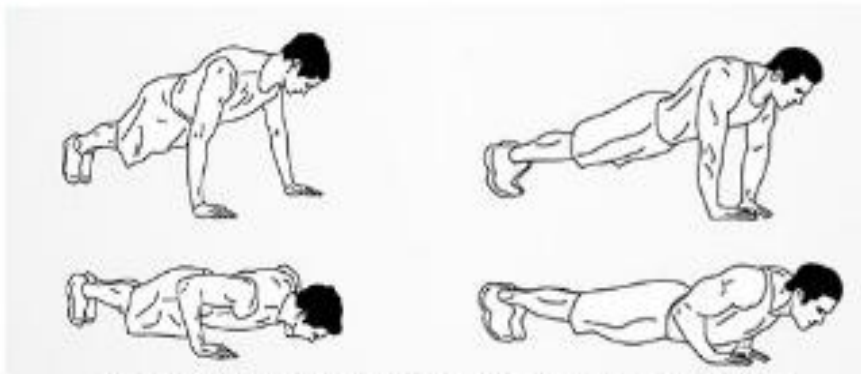
**1-2 MIN DESCANSO**  
ENTRE SERIES  
**SIN DESCANSO**  
ENTRE EJERCICIOS

The diagram illustrates a HIIT cardio circuit. It starts with a silhouette of a person in a starting crouch labeled 'INICIO'. The circuit consists of four exercises: 1. SKIPPING 45 SEGUNDOS (top left), 2. 50 SENTADILLAS (top right), 3. SKIPPING 45 SEGUNDOS (bottom right), and 4. BURPEES 25 (bottom left). Red arrows indicate the sequence: INICIO to SKIPPING, SKIPPING to SENTADILLAS, SENTADILLAS to SKIPPING, SKIPPING to BURPEES, and BURPEES back to SKIPPING. A checkered flag icon is at the bottom right. The word 'FÁCIL' is written in large red letters in the center. The background features a large silhouette of a person performing a handstand.

## RUTINA FULL-BODY PARA MANTENERSE EN FORMA



**DESCANSOS:**  
**30-45 SEGUNDOS POR**  
**SERIE**  
**1-2 MINUTOS POR**  
**EJERCICIO**



**3 SERIES 10 REPETICIONES CADA UNO**  
**FLEXIONES Y FLEX DIAMANTE**



**3 SERIES 10 REPS CADA BRAZO**  
**REMO A PUERTA**

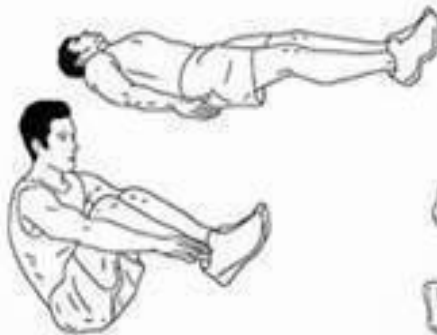


**FONDOS EN SILLA O**  
**SUPERFICIE DURA,**  
**ESTABLE Y BAJA**

**3 SERIES DE 10 REPS. TRICEPS**



**30 MONTAIN CLIMBERS**



**3X10 V SENTADO**



**20 FLEXIONES +**  
**ROTACION A 1 MANO**



**20 PLANCHAS SUBE Y BAJA**

IMPORTANTE HACER LOS EJERCICIOS CON CALIDAD DE MOVIMIENTOS PARA QUE EL EFECTO MUSCULAR SEA EL ADECUADO, SI VES QUE SE TE QUEDA CORTA, PRUEBA HA HACER TODOS LOS MOVIMIENTOS UN POCO MAS LENTO EN 2-2 O 3-3, SUBES EN TRES SEGUNDOS BAJAS EN TRES, DESCANSA LOS TIEMPOS MINIMOS MARCADOS. LA RUTINA IRA SUBIENDO PROGRESIVAMENTE. Haciendo todos los ejercicios marcados es una rutina muy completa y que nos pondrá en forma.

### EJERCICIOS DEPORTIVOS Y EXTRAS:

Dentro de las posibilidades de espacio de cada un@.

- Si tienes jardín o patio golpea la pelota contra la pared buscando distintos rebotes y direcciones 8 min
- Practica un truco: esta semana
- Si tienes cinta de correr o bici estática haz cardio intenso 30 min todos los días, mínimo.
- IREMOS PONIENDO TRUCOS PARA IR HACIENDO EN CASA, EL PRIMERO [https://www.youtube.com/watch?v=97pOUHbz\\_Dw&list=PLVB2XyclsES8-MHF-MO8c3g1gwgQgxJA&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=97pOUHbz_Dw&list=PLVB2XyclsES8-MHF-MO8c3g1gwgQgxJA&index=1)

