

## FULL BODY HOMBRES

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 tiene practicar algún tipo de deporte o 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 en los campos otra vez jugando como siempre, 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.

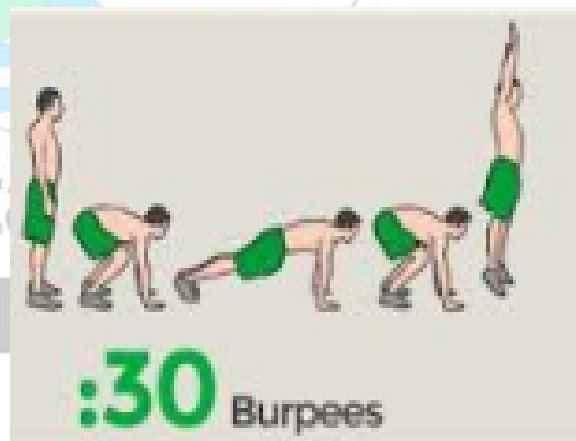
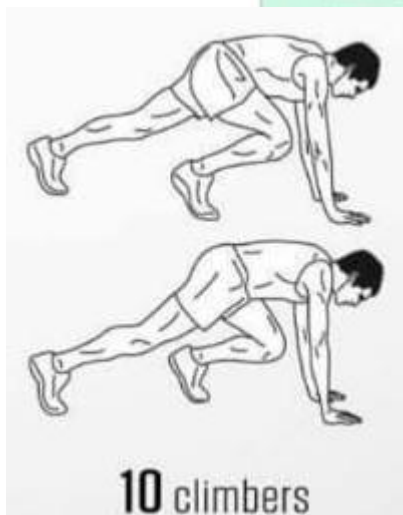
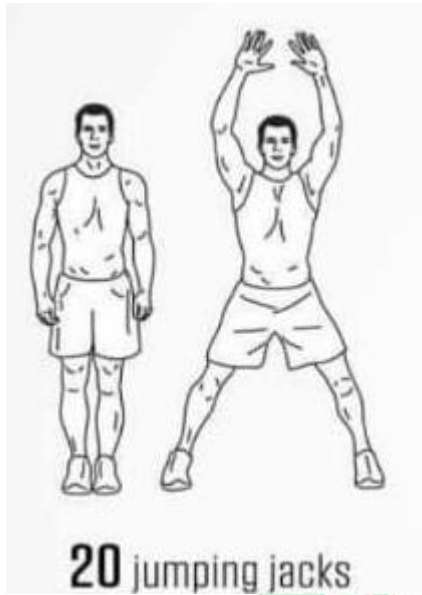
Otra cosa importante es la motivación para hacer ejercicio, hay muchas maneras de motivarse para hacer ejercicio incluso aunque no tenga ningunas ganas, de lo más común y que siempre funciona es usar la música, la música puede motivarte de tal forma que es como si te diera energía, es por ello que siempre 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. LÓGICAMENTE HAY QUE SUFRIR UN POCO PARA QUE EL ENTRENAMIENTO SURJA EFECTO

**Este es un plan de entrenamiento fullbody de 3-5 días a la semana, si hacemos tres días serán lunes miércoles y viernes y si hacemos los 5 podemos descansar el miércoles y trabajar el sábado o hacer los 5 días seguidos y descansar el fin de semana.**

## CALENTAMIENTO:

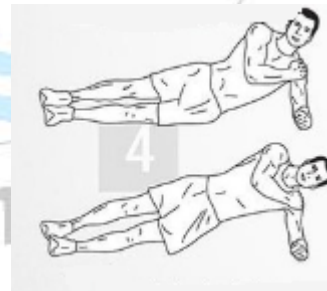
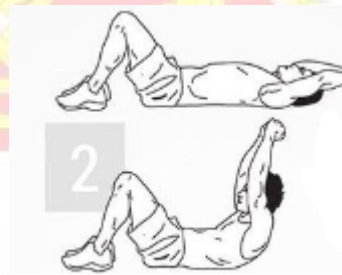
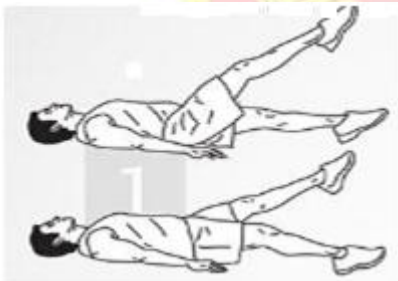
MOVILIDAD ARTICULAR (DE TOBILLOS A CUELLO PASANDO POR TODAS LAS ARTICULACIONES, UN CLASICO)



## ABS (ABDOMINALES)

3 PLANCHAS DE 30 SEGUNDOS, INTENTAR POSICION EXACTA DE LA FOTO (LA CONOCEIS) CON EL MENOR DESCANSO POSIBLE.

EL RESTO DE EJERCICIOS SERÁN DE 3 SERIES DE 10 REPETICIONES



de Lecrín

3 SERIES DE 10 REPETICIONES GLUTEO



3 SERIES Y 10 REPETICIONES ESPALDA



Ayuntamiento  
ecrín



3 SERIES Y 10 REPETICIONES PECHO



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

3 SERIES DE 10 REPETICIONES BRAZOS



**3 SERIES DE 10 REPS. TRICEPS**

imiento  
de Lecrín



3 SERIES DE 10 REPETICIONES

ESTIRAMIENTOS HACER MINIMO DOS ESTIRAMIENTOS DE CADA, SI LOS HACES TODOS MEJOR

<u>CUELLO</u>	
<u>BRAZOS Y HOMBROS</u>	
<u>ESPALDA</u>	
<u>PIERNAS</u>	
<u>GLUTEO</u>	
<u>ABS</u>	



**Ayuntamiento  
de Lecrín**