

EMPIEZA DESDE CERO (MASCULINO)

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 estaremos 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.

Este es un plan de entrenamiento para realizar 2-3 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 3x1

LUNES:

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

CALENTAMIENTO: LA PRIMERA RONDA SE HACEN 10 SEGUNDOS.

Se hacen los tres ejercicios uno detras del otro y luego se descansa 1 minuto, minimo 3 rondas

DÍA 1 | Cardio HIIT

NIVEL I - 5 rondas NIVEL II - 10 rondas NIVEL III - 15 rondas
1 minuto de descanso entre rondas



Elevación de Rodillas
20 segundos



Sentadillas
20 segundos

3



SALTO Y ABRO PIERNAS Y BRAZOS
SALTO Y CIERRO PIERNAS Y BRAZOS
SEGUIDO 10 SEGUNDOS

Realizar estos movimientos 3 veces 30 segundos cada uno, descansar 1 minuto cada vez que se termine una serie.

1º



FLEXIONES DE RODILLAS

2º



BICEPS CON BOTELLAS DE AGUA

3º



ESPALDA CON BOTELLA DE AGUA:
IMPORTANTE ESPALDA RECTA



4º



ESTIRO PRIMERO UNA PIERNA LUEGO OTRA
DESDE EL FILO DE LA SILLA



6º



PLANCHA FRONTAL:
PROGRESION DE FACIL A DIFICIL
1º PARED INCLINADOS HACIA DELANTE
2º CON RODILLAS APOYADAS
3º PLANCHA COMPLETA
AGUANTAR LO QUE SE PUEDA

5º



ABS: ELEVACION DE PIERNAS
SIN TOCAR (MAS DIFICIL)
TOCANDO (MAS FACIL)
EL SUELO VUELVO A SUBIR



MOVIMIENTO EN CASA LECRÍN 2020
TU CASA ES DEPORTE

PROYECTO PARA MANTENER LA SALUD Y FORMA FISICA
DE NUESTROS HABITANTES



**Ayuntamiento
de Lecrín**