

Rutinas de ejercicio caseras y efectivas para suneitas.

DÍA 1:

- **Estiramiento** (4-6 min)
- **Warm Up** (calentamiento)

Tabata (El método Tabata es un sistema de entrenamiento a intervalos, de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 series de un ejercicio determinado de 20 segundos cada una, con la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada una de ellas)

Nota: en YouTube puedes escribir 'tabata song' y eliges cualquier canción de tu agrado.

➔ TABATA 1: 1. Shoulder touch, 2. squats.

➔ TABATA 2: 1. Push ups, 2. Squat jump.

- **AMRAP** de 12 min

(hacer tantas repeticiones como te sean posibles) en este caso dentro de los 12 minutos

➔ 50 saltos en cuerda

➔ 10 squats

➔ 10 sit ups

- **WOD** (trabajo del día)

➔ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 Burpees

➔ 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Box jump (silla, caja, escalera, etc)

(Para el WOD la Dinámica es aumentar una repetición por ronda en el primer ejercicio y disminuir por ronda una repetición en el segundo ejercicio de la siguiente manera: comienza realizando un burpee y después 10 saltos en caja, la ronda 2 aumenta a 2 burpees y disminuye a 9 saltos de caja, la ronda 3 aumenta a 3 burpees y disminuye a 8 saltos en caja, así consecutivamente hasta terminar con la ronda 10 en donde se termina con 10 burpees y un salto en caja)

DÍA 2:

- **Estiramiento** (4-6 min)
- **Warm Up** durante 7 min (calentamiento)

30,20,10

1. SQUATS
2. JUMPING JACKS
3. PUSH UPS

(El calentamiento se comienza con 30 repeticiones de los ejercicios 1,2 y 3, sería la ronda 1, después se hacen 20 repeticiones de lo mismos tres ejercicios sería la segunda ronda para terminar con 10 repeticiones con el mismo orden la cual sería la tercera ronda)

- **MetCon 12 min** (acondicionamiento metabólico)

Para realizar el acondicionamiento se requiere que se use una mochila con útiles escolares, se realizarán 3 series de 21, 15 y 9 repeticiones.

- ➔ 100 JUMPING JACKS
- ➔ 75 SQUAT JUMP
- ➔ 50 LUNGES
- ➔ 25 HAND RELEASE PUSH UPS

CADA QUE PARES DENTRO DE CADA EJERCICIO TENDRAS QUE HACER 3 BURPEES

- **WOD 20 min** (trabajo del día)

21,18,15,12,9,6,3

- ➔ BURPEES
- ➔ DUMBELL THUSTERS (si no tienes mancuernas con dos botellas de agua, arena o algún relleno)

(La modalidad del WOD consiste en realizar los ejercicios en forma descendiente, es decir, comenzamos con 21 burpees para seguir con 21 dumbell thusters, sería la primera ronda en la siguiente ahora se reducen 3 repeticiones, es decir, 18 burpees y 18 dumbell thusters, así consecutivamente para terminar con 3 burpees y 3 dumbell thusters dentro de los 20 minutos que señala el wod, si no se termina buscar el mejor avance posible dentro del tiempo.

DÍA 3:

- **Estiramiento** (4-6 min)
- **Warm Up** durante 8 min (calentamiento)

400 saltos de cuerda, cada que nos detengamos hacer 10 burpees.

- **EMOM** 10 min (en un minuto por minuto)

➔ 5 PUSH UPS

➔ 5 CRUNCHES

➔ 5 SQUAT JUMP

(esta modalidad se realiza de la siguiente manera, dentro de cada minuto debes de terminar los ejercicios señalados en este caso 5 push ups , 5 squat jump y 5 burpees, si consigues terminar dentro del minuto tienes el tiempo restante de descanso, pero si no logras terminar y empieza el nuevo minuto debes de comenzar los ejercicios desde el principio)

- **WOD** 18 min (trabajo del día)

21, 15, 9

➔ BURPEE BOX JUMPS (puede ser una silla pequeña o algún objeto).

➔ HAND RELEASE PUSH UPS

DÍA 4:

- **Estiramiento** (4-6 min)
- **Warm Up** 8 min (calentamiento)

- ➔ 50 SALTOS DE CUERDA
- ➔ 20 BURPEES
- ➔ 100 SALTOS DE CUERDA
- ➔ 15 BURPEES
- ➔ 150 SALTOS DE CUERDA
- ➔ 10 BURPEES

- **TABATA**

1.HAND RELEASE PUSH UPS, PLANK

2.JUMPING JACK SQUAT, JUMPING LUNGES

- **WOD** 35 MIN

- ➔ 0-2 Min MAX BURPEES
- ➔ 2-4 Min MAX SQUAT JUMP
- ➔ 4-6 Min MAX BURPEES
- ➔ 6-8 Min MAX SQUAT JUMP
- ➔ 8-16 MIN BACK PACK BOX STEP UPS (puede ser con mochila que pese un aprox de 10 kg)

- ➔ 16-21 Min
21-15-9
- ➔ BOX JUMP
- ➔ HAND RELEASE PUSH UPS

- ➔ 21-22 REST

- ➔ 22-27 MIN
4 ROUNDS
- ➔ 30 BACKPACK FRONT SQUAT JUMP
- ➔ 27-35 MIN
- ➔ RUN 200 M
- ➔ 30 DUMBBELL DEVIL PRESS
- ➔ RUN 200 M
- ➔ 20 DUMBBELL DEVIL PRESS
- ➔ RUN 200 M

➔ 10 DUMBBELL DEVIL PRESS

DÍA 5:

- **Estiramiento** 4 a 6 min

- **WARM UP** 8 MIN

- ➔ RUN 400 METROS

- ➔ 21 BACKPACK SWING

- ➔ 21 SIT UPS

- ➔ RUN 200 M

- ➔ 15 BACKPACK SWING

- ➔ 15 SIT UPS

- ➔ RUN 50 M

- ➔ 9 BACKPACK SWING

- ➔ 9 SIT UPS

- **METCON** 10 MIN

- ➔ 0-1 MIN 2 BURPEES

- ➔ 1-2 MIN 4 BURPEES

- ➔ 2-3 MIN 6 BURPEES

- ➔ 3-4 MIN 8 BURPEES

- ➔ 4-5 MIN 10 BURPEES

- ➔ 5-6 MIN 12 BURPEES

- ➔ 6-7 MIN 14 BURPEES

- ➔ 7-8 MIN 16 BURPEES

- ➔ 8-9 MIN 18 BURPEES

- ➔ 9-10 MIN 20 BURPEES

(El metcon Va en orden ascendente y consiste en que del minuto 0 al 1 haces 2 burpees si terminas antes del minuto descansas el tiempo restante, después del minuto 1 al 2 se suman dos burpees por lo cual ahora son 4 burpees a realizar en esta ronda así consecutivamente, si no logras terminar el número dentro del minuto señalado comienzas la siguiente ronda desde 0 burpees)

- **WOD** 20 MIN

- ➔ 10 DIPS (fondos)

- ➔ 10 BURPEES

- ➔ 10 HAND RELEASE PUSH UPS

- ➔ 10 BOX JUMP

- ➔ RUN 100 M

Vigésima segunda edición, Universo Estudiantil

Esperamos que estas rutinas te funcionen y puedas concluir los 5 días, si realizas las rutinas ¡no te olvides de compartirlo con nosotros! Desde aquí te animamos para que lo logres y no olvides que lo importante es dar tu máximo.

Si deseas más información sobre los planes y rutinas personalizadas puedes contactar a Luis al número 953 179 0780 o mandar mensaje al facebook cetrusfit.