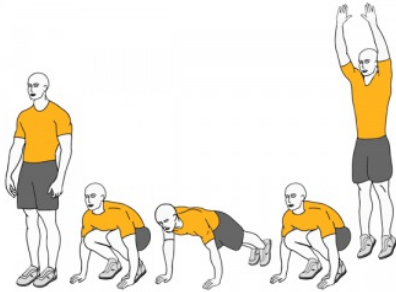


Adestramento de todo o corpo

Conta articulacións antes de comezar o adestramento. Escolle un exercicio de cada fila. Realiza 10 a 20 repeticións de cada exercicio, e un mínimo de 2 30 min rondas o adestramento que fixeras. Usa botellas de auga e o teu corpo como único material.

Burpee



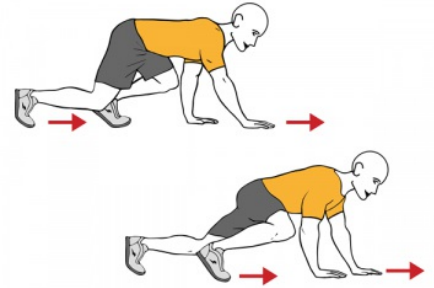
Quecemento

Flexión de brazos y extensión de tronco



Quecemento

Pasos de oso o Bear crawls



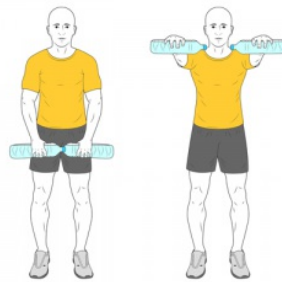
Quecemento

Media sentadilla con press de hombros



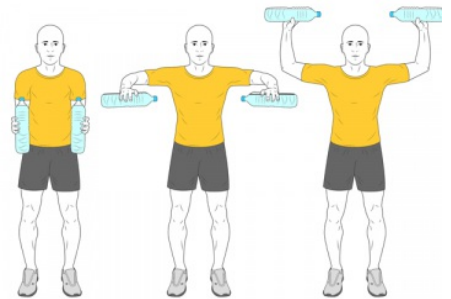
Hombro

Elevacion frontal con botellas de agua



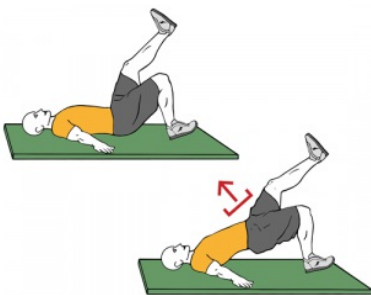
Hombro

Aperturas y rotación de hombros con botellas



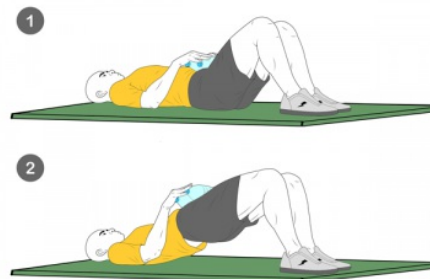
Hombro

Puente de glúteos con elevación de una pierna



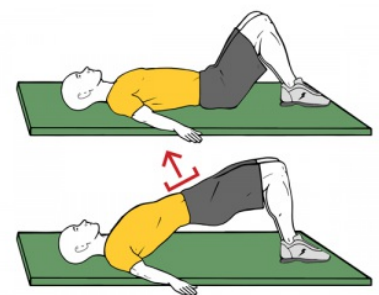
Gluteo e isquios

Puente de gluteos con botella de agua



Gluteo e isquios

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono

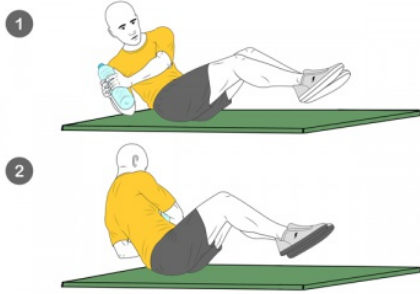


Gluteo e isquios

Adestramento de todo o corpo

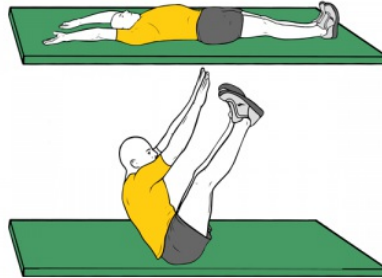
30 min

Giros abdominales con botella de agua



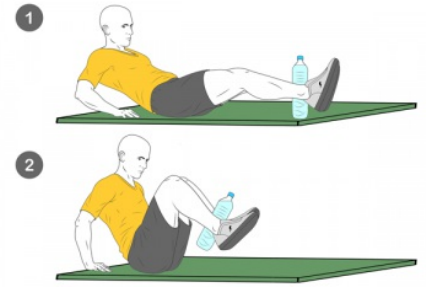
Abdominal

Encogimiento en V



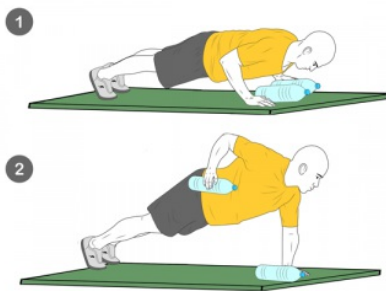
Abdominal

Contracción abdominal con botella de agua



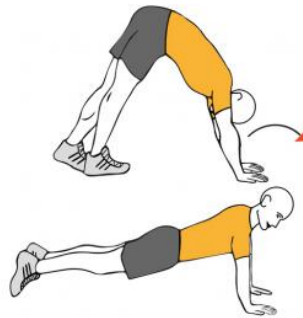
Abdominal

Flexiones y remo con botellas de agua



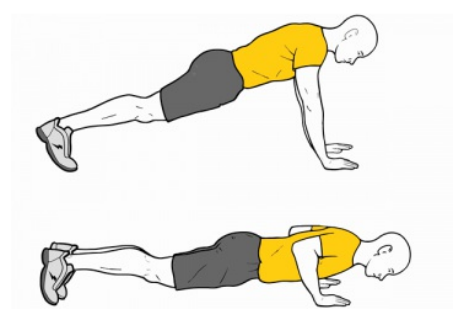
Pectoral

Contracción de gusano



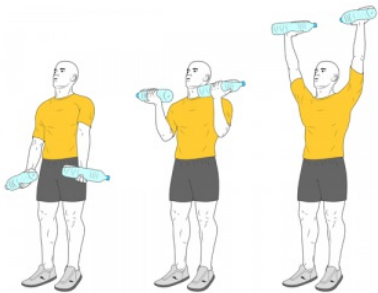
Pectoral

Flexiones de brazos



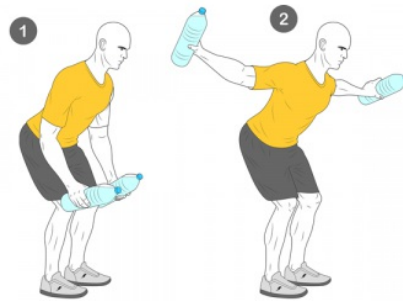
Pectoral

Curl de bíceps y press de hombros con botellas



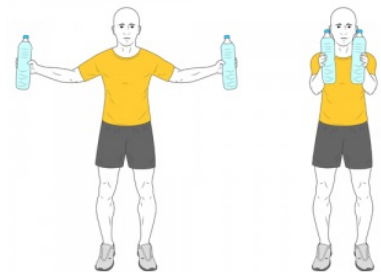
Bíceps e trapecio

Pajaros con botellas de agua



Trapecio e dorsal

Aperturas horizontales con botellas de agua

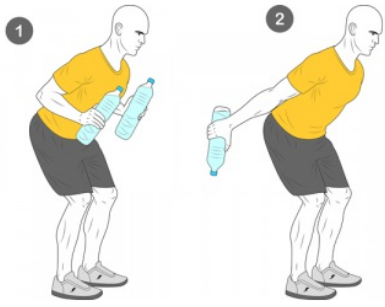


Dorsal e bíceps

Adestramento de todo o corpo

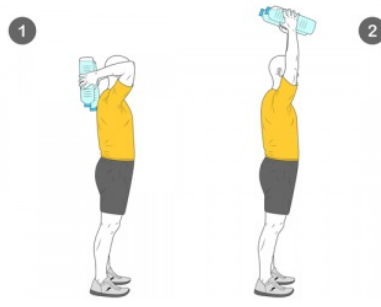
30 min

Extensión de triceps con botellas de agua



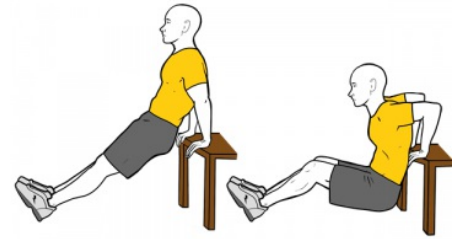
Triceps

Extension triceps de pie con botellas de agua



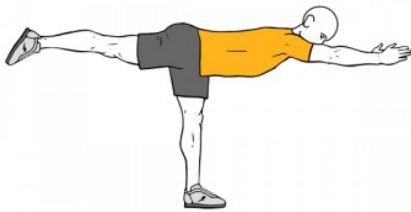
Triceps e trapecio

Extension de brazos apoyado en banco plano



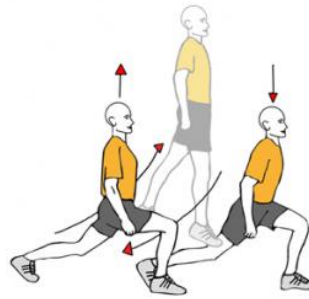
Triceps e pectoral

Postura del guerrero 3



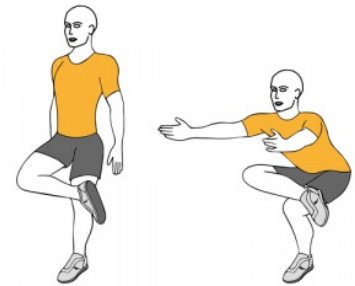
Perna

Salto vertical desde zancada y cruzando piernas



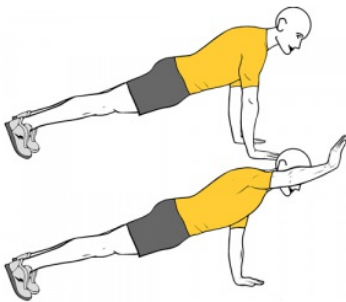
Perna

Media sentadilla con piernas cruzadas, brazos adelante



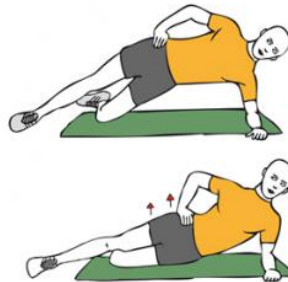
Perna

Plancha con brazo estirado



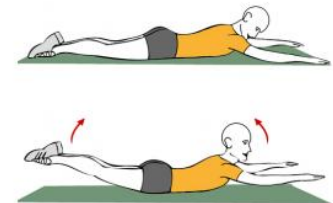
Lumbar

Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



Lumbar

Superman o extensión lumbar



Lumbar