

SURVIVOR

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA

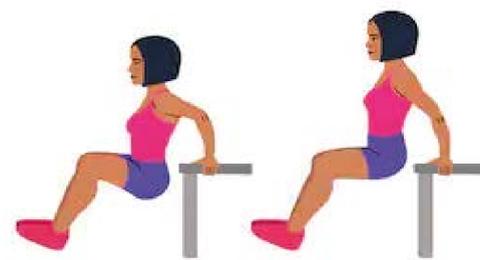


¡Vamos, Survivor!
**Solo necesitas 30 minutos para
ponerte en forma.**



10 FONDOS DE TRICEPS

Busca una silla, el extremo de tu cama, el sofá, un taburete... Cualquier superficie de unos 50cm de alto te servirá para hacer un fondo de tríceps. Utiliza únicamente la fuerza de tus brazos para subir y bajar. ¡Ya lo tienes!



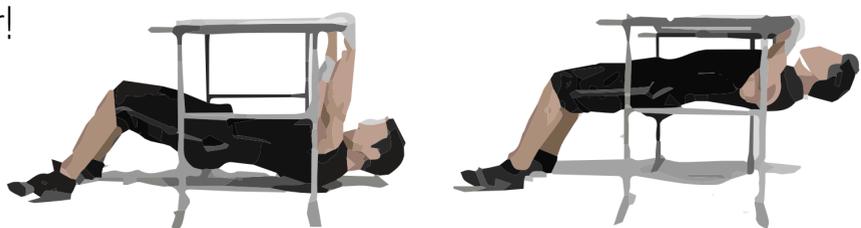
20 FLEXIONES

Este ejercicio es fácil. Ancla tus manos y pies fuerte en el suelo, cuerpo y espalda rectos. Muñecas a la altura de hombros. Ahora toca tu pecho contra el suelo mientras tus brazos y pecho trabajan. Mantén el core bien activo y apolla rodillas si es necesario.



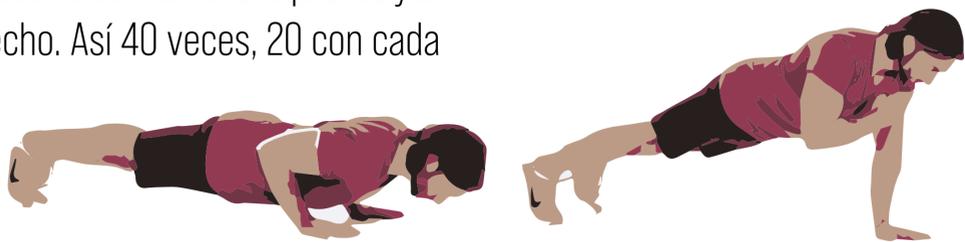
30 REMOS DE MESA

¿Hacer remo sin material es imposible? No si tienes una mesa en casa. Sujeta con tus manos bien fuerte el canto de la mesa, métete debajo de ella con el cuerpo en diagonal, recto y firme. Ahora cae y recogéte 30 veces para completar esta serie. ¡Ánimo, Survivor!



40 TOQUES DE PECHO

Empezamos colocados en posición de plancha. Muñecas debajo de hombros y espalda recta. Ahora con la mano derecha tocamos el hombro izquierdo y al revés, con la mano izquierda, el hombro derecho. Así 40 veces, 20 con cada mano.



10 BURPEES

Lo estabas esperando... ¡Burpees! No hace falta que te lo explique, estás cansado de ver a gente en instagram retándose con burpees. Aquí te dejamos una secuencia del ejercicio y si tienes dudas, ¡mira el vídeo!

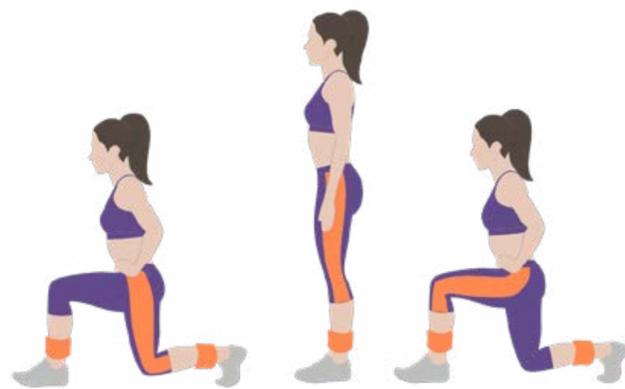




10 LOUNGE CON CADA PIERNA

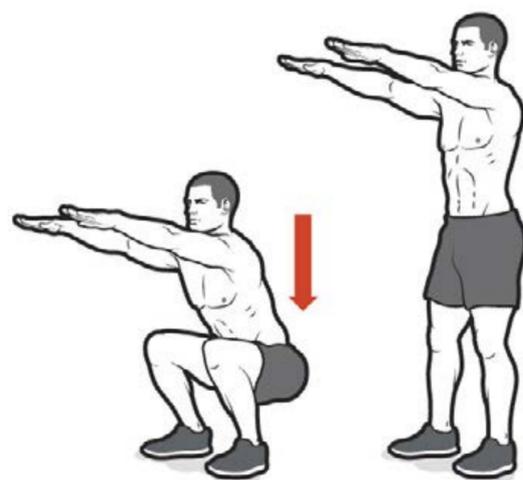
De pie con los pies juntos, elige la pierna con la que quieres empezar el ejercicio. Después tendrás que repetirlo con la otra.

Una pierna atrás y flexionamos la que queda delante hasta que dibuje un ángulo de 90°. Tobillo alineado con rodilla y ¡10 repeticiones más!



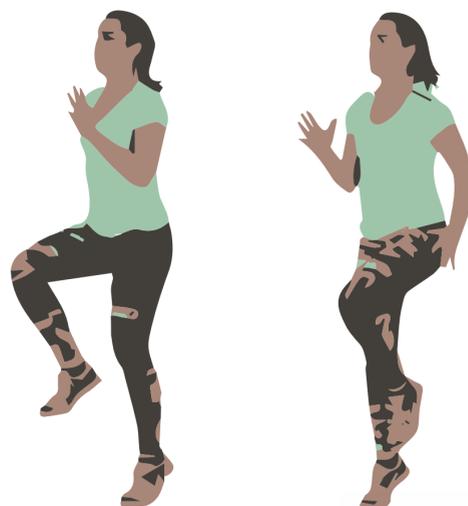
20 SENTADILLAS

Todos creen que saben hacer sentadillas, pero muy pocos logran la técnica adecuada para que el músculo trabaje. Coloca tus pies sobrepasando las caderas, saca el pecho, espalda recta y baja el glúteo al menos hasta que tus piernas formen un ángulo de 90°. ¡Baja más!



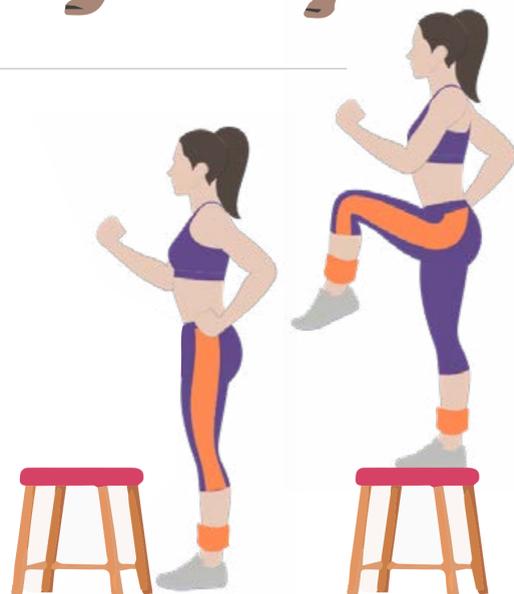
30 SEG DE SKIPPING

¿Quién dice que en casa no se puede correr? Correr en el sitio mola, pero hacer skipping mucho más. Sube las rodillas al menos hasta la altura de tu ombligo y disfruta del running.



40 SUBIDAS A SILLA Y SUBIR RODILLA

Nos encanta este ejercicio por su sencillez y efectividad. Coge una silla y cada vez que subas con una pierna, levanta la rodilla contraria. Repite la operación al revés y llega a las 40 reps.



10 SALTOS A LA COMBA

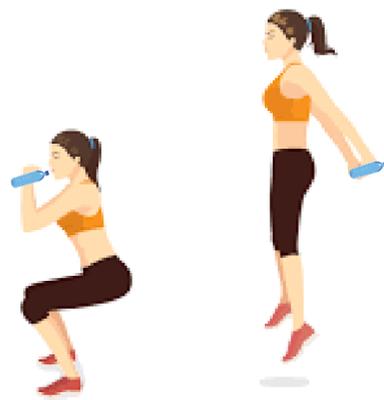
Tengas o no tengas comba en casa, este ejercicio va de saltar. Así que empieza a dar saltos como si la cuerda pasara bajo tus pies y mueve las manos como si la tuvieras entre manos. No hay excusas, ¡todos sabemos saltar!





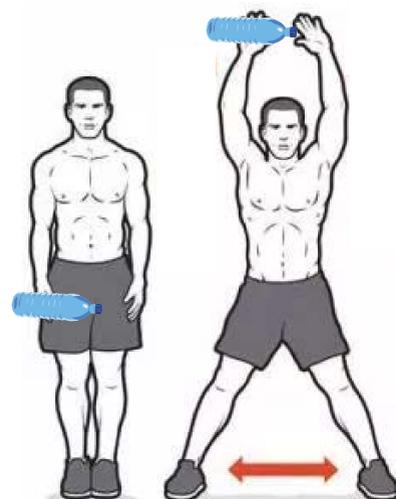
10 SENTADILLAS CON SALTO

Si te acuerdas de las sentadillas que hiciste en la rutina del día 2, lo tienes ya casi hecho. Haz las mismas sentadillas pero añade un salto entre ellas y abraza la botella de agua, trayéndola contra tu pecho. Ahora recuerda, cuanto más alto y bajo llegues, ¡mejor!



40 JUMPING JACKS

Un gran ejercicio quemagrasas que activa todo tu cuerpo. Salta abriendo y cerrando las piernas, mientras subes y bajas tus brazos. En la foto lo explica bien. ¿Lo tienes? ¡A por él!



20 SIT-UPS Y PUSH DE HOMBRO

Nos tumbamos en el suelo con las piernas en posición de mariposa. Ahora vamos hacia atrás con una botella de agua entre las manos y tocamos con ella el suelo. Al incorporarnos, colocamos la botella en nuestro pecho y la levantamos llevando los brazos hacia arriba.



10 THRUSTERS

Cogemos la botella con las dos manos, una en cada extremo. Y hacemos una sentadilla, bajando la botella y al levantarnos, haremos un push de hombro subiendo la botella por encima de nuestra cabeza. ¡Nunca un thruster fue tan fácil!



12 ABDOMINAL Y LEVANTARSE

Si los situps te parecieron fáciles, ahora añade intensidad a este juego. Ponte de pie con tu botella entre las manos, agachate con la espalda recta, siéntate y tumbate hacia atrás llevando la botella por encima de tu cabeza. Ahora levántate y repite la operación 12 veces.



10 BURPEES

Aquí se empieza y se termina con burpees, ¡claro que sí! Tranqui, no estás en una carrera de obstáculos, ni te han penalizado. Estás ganándote el cuerpazo que lucirás este verano. Prepárate para tus 10 burpees y vuelve con esta rutina la semana que viene. ¡Ya lo tienes!





SURVIVOR

Juntos más Fuertes

www.survivor-race.com