

# VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 1



[www.grupoaporte.com](http://www.grupoaporte.com)



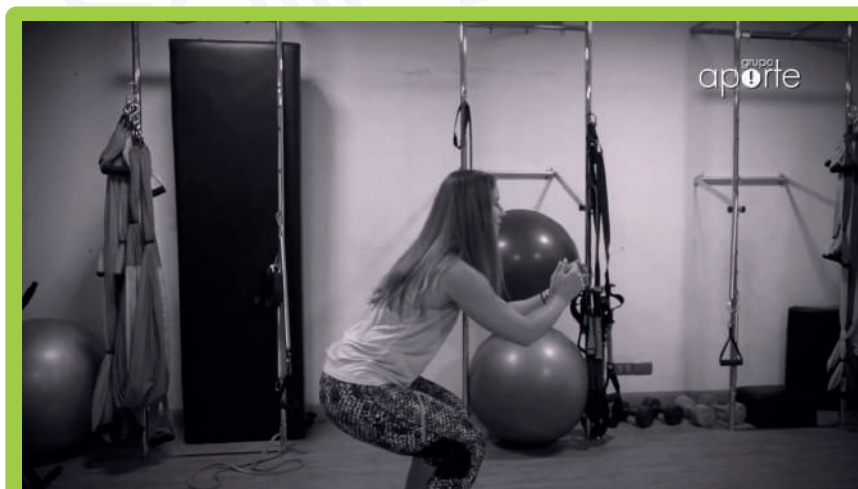
## Rutina capítulo 1

# CAPÍTULO 1

Preparación del cuerpo general con ejercicios básicos

Circuito ejercicios básicos:

## 1. Sentadillas: 12 repeticiones.



### Recomendaciones

Los pies deben ir separados al ancho de los hombros, la rodilla no debe sobrepasar la punta de los pies, cargar en los talones.

## 2. Flexiones de brazo: 12 repeticiones.



### Recomendaciones

2 niveles: nivel básico con rodillas apoyadas en suelo, nivel intermedio en posición plancha. Las manos deben ir apoyadas más abiertas que el ancho de los hombros.



VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA

### 3. **Peso muerto a 1 pie (palomas):** 12 repeticiones con cada pierna.



**Nivel básico**



**Nivel intermedio**

#### **Recomendaciones**



2 niveles: nivel básico lo hacemos apoyando una mano en la pared o algo fijo, nivel intermedio lo hacemos en equilibrio.

### 4. **Planca:** Mantenemos 10 segundos



**Plancha baja**



**Plancha alta**

#### **Recomendaciones**

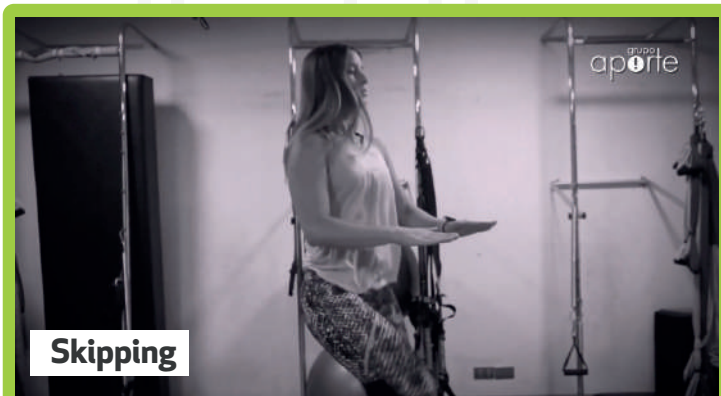


2 opciones: plancha baja con antebrazos apoyados o plancha alta con manos apoyadas. mantener una línea entre hombros, caderas y pies. mantener el peso del cuerpo sobre manos, y el ombligo hacia la espalda.

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**



## 5. Cardio 4 skipping + 4 taloneo: 5 repeticiones



### Recomendaciones



Si tenemos problemas de rodilla, no es necesario saltar, lo puedes hacer a un ritmo de marcha manteniéndote en punta de pies siempre.

**Este circuito lo debes repetir  
entre 2, 3 o 4 veces,  
dependiendo del nivel  
y capacidad de cada uno.**

**¡Mucho éxito!**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

**!** [www.grupoaporte.com](http://www.grupoaporte.com)