

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 12



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 12

CAPÍTULO 12

Entrenamiento con botella de agua

El circuito dura 4 minutos, 8 repeticiones de 20 segundos realizando el ejercicio, con 10 segundos de pausa.

1. Hombros, empujes arriba, frontal y lateral



La secuencia debe ser, brazo derecho arriba, frontal y lateral , repitiendo 10 veces para luego cambiar de brazo.

2. Power twist



Traslado con twist frendando con abdominales, 10 repeticiones por lado.

VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA



Debes utilizar los abdominales en cada giro.

3. Triceps en plancha lateral



En posición plancha lateral debes subir y bajar la botella por detrás de tu hombro y cabeza, 10 repeticiones por brazo.

4. Abdominales giros rusos



Para realizar este ejercicio te debes apoyar sobre los isquiones, levantando las rodillas para luego llevar la botella de un lado a otro.

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

5. Abdominales crunch in-out



El mismo ejercicio anterior (4) lo puedes realizar con más dificultad, pasando la botella por debajo de tus rodillas y al mismo tiempo llevando estas a tu pecho, realiza 10 repeticiones de este ejercicio.

6. Sentadillas con inestabilidad



Este ejercicio comienza desde abajo, rodillas flectadas con la botella sostenida, luego debes subir, levantar y agitar la botella con los brazos extendidos sobre la cabeza

VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

! www.grupoaporte.com