

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 13



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 13

CAPÍTULO 13

Planchas abdominales y todas sus variaciones

1. Plancha alta



Este ejercicio se realiza con los brazos extendidos, cuando sientes que el abdomen esté trabajando, debes apretar el ombligo hacia la espalda y te apoyas firme con los pies.

2. Planchas jacks



Este ejercicio se realiza con los brazos extendidos, llevando las rodillas al pecho.



También se puede realizar el mismo ejercicio pero abriendo y cerrando piernas.

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

VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

3. Plancha escaladores cruzados



Este ejercicio se realiza con los brazos extendidos, llevando las rodillas de forma cruzada hacia los codos.

4. Plancha escaladores abiertos



Este ejercicio se realiza con los brazos extendidos, llevando las rodillas hacia los codos con piernas abiertas.

5. Plancha baja (a pino)



Este ejercicio se realiza con los ante brazos apoyados firmes, levantando la cadera (pino) hacia arriba y luego se debe bajar.



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

6. Plancha baja elevando una pierna



Este ejercicio se realiza con los ante brazos apoyados firmes, levantando de manera intercalada y extendida cada pierna.

7. Plancha baja estirando un brazo



Este ejercicio se realiza con los ante brazos apoyados firmes, levantando de manera intercalada cada brazo llevándolos hacia adelante.

7. Plancha lateral mantenida



Este ejercicio se realiza con un brazo apoyado, extendiendo el otro hacia el cielo.



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

8. Plancha lateral con giros de tronco



Este ejercicio se realiza con los ante brazos apoyados firmes, levantando el brazo contrario por debajo de la costilla.

9. Plancha en equilibrio tocando rodilla y codo al mismo tiempo



10. Plancha lateral girando alternada



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

11. Plancha lateral bajas y altas alternadas



Este ejercicio se realiza con los ante brazos apoyados firmes, extendiendo un brazo hacia adelante.



Luego debes subir con los brazos extendidos, con el fin de tocar tus hombros de manera intercalada.

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

 www.grupoaporte.com