

# VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 3



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



## Rutina capítulo 3

# CAPÍTULO 3

Trabajo cardiovascular

Circuito ejercicios básicos:

## 1. Skipping



### Recomendaciones

Este es un ejercicio para activar la circulación, es un ejercicio de coordinación para fortalecer el tren inferior donde la musculatura extensora y flexora de tobillos y cadera trabajan con gran intensidad, se recomienda trabajar el ritmo y la intensidad según la capacidad de cada persona.

**30 segundos**

## 2. Jumping Jacks



### Recomendaciones

Comienza de pie con los pies juntos, con un solo movimiento, salta los pies hacia un lado y levanta los brazos por encima de la cabeza. Inmediatamente invierte el movimiento volviendo a la posición inicial, repite este ejercicio según la cantidad de repeticiones que desees realizar.

**30 segundos**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

### 3. Esquiadores



#### Recomendaciones

Para realizar este ejercicio debes llevar un pie atrás sin tocar el suelo, e ir cambiando con un salto, en caso que te sientas inestable puedes apoyar dicho pie al realizar esta rutina.

 **30 segundos**

### 4. Payasitos



#### Recomendaciones

Se comienza con piernas estiradas, brincando de manera leve, para luego estirar los brazos hacia adelante y cruzarlos a medida que se brinca de manera intercalada.

 **30 segundos**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

## 5. Burpee



### Recomendaciones

Al realizar este ejercicio se debe bajar al suelo en posición plancha, para luego subir y finalizar con un leve brinco con brazos estirados de forma vertical.



**30 segundos**

## 6. Estocadas con saltos



### Recomendaciones

Comienza en una posición donde tengas una pierna hacia adelante y otra hacia atrás con los brazos en frente, el torso erguido y las rodillas flexionadas en ángulo de 90 grados. Realiza un brinco explosivo cambiando de posición tus piernas mientras estás en el aire, cayendo en posición de estocada, repitiendo continuamente.



**30 segundos**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

## 7. Escaladores



### Recomendaciones

Para comenzar con este ejercicio debes bajar al suelo en posición plancha, para luego subir las rodillas hasta el pecho de forma intercalada, recuerda mantener los brazos estirados ya que serán tu punto de apoyo.

 **30 segundos**

## 8. Sentadillas con saltos laterales



### Recomendaciones

Debes comenzar en posición de sentadilla, doblando tus rodillas a 90°, separa los pies, pone los brazos hacia delante con las palmas de las manos y doblas ligeramente los codos. Salta hacia un lado, manten tus abdominales contraídos. realiza el mismo salto manteniendo la posición de sentadilla.

 **30 segundos**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

# RECOMENDACIONES

- Si tienes problemas de rodillas, evitar los saltos y modificar los ejercicios tratando de mantener un ritmo constante.
- Parte suave, anda de menos a más. no queremos que al cuarto ejercicio no puedas seguir el entrenamiento. El primer desafío es hacer un circuito completo sin parar. Si lo lograste fácilmente, bienvenido a un nivel más avanzado y trata de hacer más repeticiones en los 30 segundos.



**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

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