

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 4



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 4

CAPÍTULO 4

Ejercicios con balón

Tenemos 2 opciones para trabajar en esta sesión

1. trabajar con tiempo haciendo 40 segundos de cada ejercicio con 20 segundos de pausa entre ejercicios.
2. hacer entre 10 y 16 repeticiones de cada ejercicio.

1. Abdominal sit up, colocando balón entre rodillas



2. Abdominal crunch, dejando balón sobre piernas



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

3. Puente de hombros, con pies pisando el balón



4. Plancha baja, moviendo balón con abdomen hacia adelante y atrás



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

5. Plancha alta, cambiando balón de lado a lado



6. Push up, cambiando el balón de mano para hacer la flexión



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

7. Flexibilidad de tronco, buscando ampliar el rango de movimiento lateral



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

! www.grupoaporte.com