



WOMEN'S INVOLVEMENT IN STEADY EXERCISE

PROTOCOLO DE EJERCICIO WISE

Women's Involvement In Steady Exercise



Índice

Índice.....	1
Protocolo de entrenamiento <i>HIIT</i>	4
Mes 1.....	5
Parte Común.....	5
Calentamiento Dinámico.....	5
Estiramientos	9
Parte Principal	11
Semana 1 - Sesión 1	11
Semana 1 - Sesión 2	13
Semana 2 - Sesión 1	14
Semana 2 - Sesión 2	15
Semana 3 - Sesión 1	16
Semana 3 - Sesión 2	17
Semana 4 - Sesión 1	19
Semana 4 - Sesión 2	20
Mes 2.....	21
Parte Común.....	21
Calentamiento Dinámico.....	21
Estiramientos	24
Parte Principal	25
Semana 1 - Sesión 1	25
Semana 1 - Sesión 2	26
Semana 2 - Sesión 1	27
Semana 2 - Sesión 2	28
Semana 3 - Sesión 1	29
Semana 3 - Sesión 2	32
Semana 4 - Sesión 1	33
Semana 4 - Sesión 2	35
Mes 3.....	37
Parte Común.....	37
Calentamiento Dinámico.....	37



Estiramientos	39
Parte Principal	40
Semana 1 - Sesión 1	40
Semana 1 - Sesión 2	42
Semana 2 - Sesión 1	43
Semana 2 - Sesión 2	45
Semana 3 - Sesión 1	46
Semana 3 - Sesión 2	47
Semana 4 - Sesión 1	48
Semana 4 - Sesión 2	49
Mes 4.....	51
Parte Común.....	51
Calentamiento Dinámico.....	51
Estiramientos	53
Parte Principal	54
Semana 1 - Sesión 1	54
Semana 1 - Sesión 2	56
Semana 2 - Sesión 1	57
Semana 2 - Sesión 2	59
Semana 3 - Sesión 1	61
Semana 3 - Sesión 2	63
Semana 4 - Sesión 1	64
Semana 4 - Sesión 2	65
Mes 5.....	67
Parte Común.....	67
Calentamiento Dinámico.....	67
Estiramientos	69
Parte Principal	71
Semana 1 - Sesión 1	71
Semana 1 - Sesión 2	72
Semana 2 - Sesión 1	73
Semana 2 - Sesión 2	74
Semana 3 - Sesión 1	75
Semana 3 - Sesión 2	76



Semana 4 - Sesión 1	79
Semana 4 - Sesión 2	80
Mes 6.....	83
Parte Común.....	83
Calentamiento Dinámico.....	83
Estiramientos	85
Parte Principal	86
Semana 1 - Sesión 1	86
Semana 1 - Sesión 2	89
Semana 2 - Sesión 1	91
Semana 2 - Sesión 2	94
Semana 3 - Sesión 1	97
Semana 3 - Sesión 2	99
Semana 4 - Sesión 1	102
Semana 4 - Sesión 2	103
Semana 5 - Sesión 1	106
Semana 5 - Sesión 2	108



Protocolo de entrenamiento *HIIT*

- **Duración del protocolo:** 6 Meses
- **Días de entrenamiento:** dos veces por semana, lunes y miércoles
- **Duración de vídeo:** unos 20 minutos, calentamiento 5 minutos, enfriamiento 5 minutos, protocolo *HIIT* 10-15 minutos.
- **Tiempo de las series:** 20'' ejercicio - 20'' descanso (1er mes), 20'' ejercicio - 15'' descanso (2º mes), 20'' ejercicio - 10'' descanso (3er mes), 30'' ejercicio - 20'' descanso (4º mes), 40'' ejercicio - 15'' descanso (5º y 6º mes)
- Los ejercicios son diferentes cada día, y la intensidad de los ejercicios se incrementa entre Sesiones en la misma Semana. La carga de ejercicios, el calentamiento y los Estiramientos se cambian cada 4 Semanas

<i>HIIT</i>	Tiempo Series	Nº Ejercicios	Duración	Series	Descanso entre series
1er Mes	20/20	4	20 min.	4	1 min.
2º Mes	20/15	4	20 min.	4	1 min.
3er Mes	20/10	4	17 min.	4	1 min.
4º Mes	30/20	4	20 min.	4	1 min.
5º Mes	40/15	4	20 min.	4	1 min.
6º Mes	40/15	4	20 min.	4	1 min.



Mes 1 (20" de trabajo - 20" de recuperación)

Parte Común

Calentamiento Dinámico (Al comienzo de cada Sesión antes de la Parte Principal)
(Link)

Ejercicio	Fotografía
Flexión y extensión del cuello	
Rotación de los hombros con los brazos extendidos	



<p>Rotación de la cadera</p>		
<p>Flexión y extensión de la rodilla</p>		
<p>Rotación de los tobillos</p>		



<p><i>Taps:</i> delante, detrás, lado, lado.</p>	     
<p>Rodillas arriba</p>	 

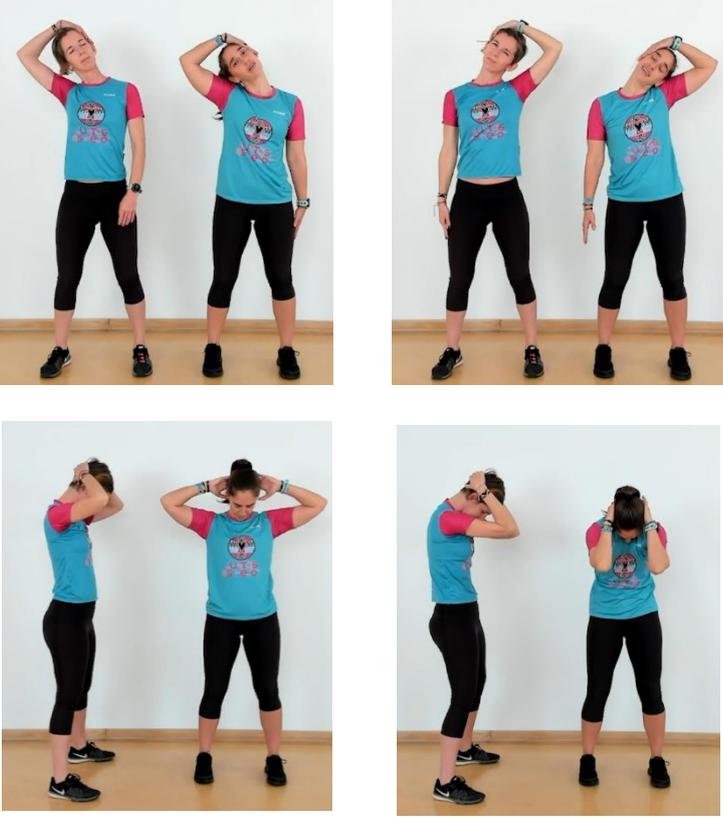


Talones arriba





Estiramientos (Al final de cada Sesión, después de la Parte Principal) ([Link](#))

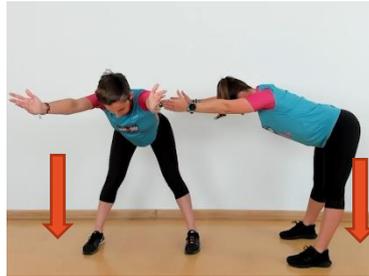
Estiramiento	Fotografía
Elevación lateral y frontal del cuello	
Inclinación lateral de la columna con las manos detrás del cuello	
Estiramiento del antebrazo	



Flexión y
extensión de
la espalda



Estiramientos
del bíceps
subiendo en
flexión de la
columna
vertebral



Estiramiento
de los
abductores



Estiramientos
de bíceps
femoral y
tríceps sural.





Parte Principal (4 rondas de 4 ejercicios con 1' descanso entre rondas) (20'' Trabajo – 20'' Descanso)

Semana 1 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<i>Skipping</i>	
Sentadilla	
<i>Press militar</i>	

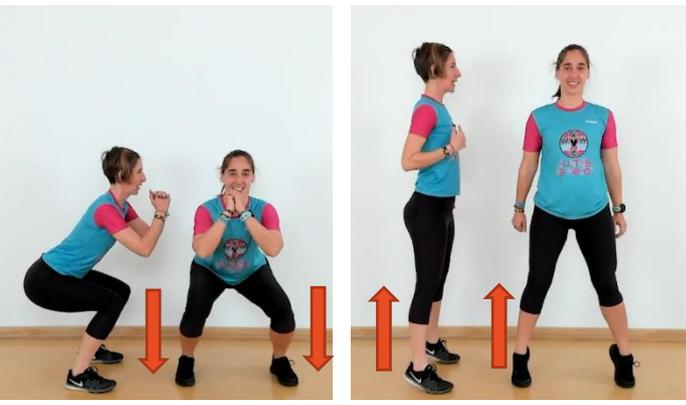


Inclinación lateral (4
hacia un lado 4 hacia
el otro)





Semana 1 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p>Skipping + Extensión del brazo</p>	
<p>Sentadilla + Levantamiento de puntillas</p>	
<p>Extensión de hombros con brazos extendidos</p>	
<p>Doble inclinación</p>	



Semana 2 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p>Taps de lado a lado</p>	
<p>Lunge</p>	
<p>Rotación de brazos</p>	
<p>Encogimientos laterales</p>	



Semana 2 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p><i>Taps</i> dinámicos de lado a lado</p>	
<p><i>Lunge</i> doble</p>	
<p>Rotación de brazos (Hacia delante y hacia atrás)</p>	
<p>Encogimiento s laterales dobles</p>	

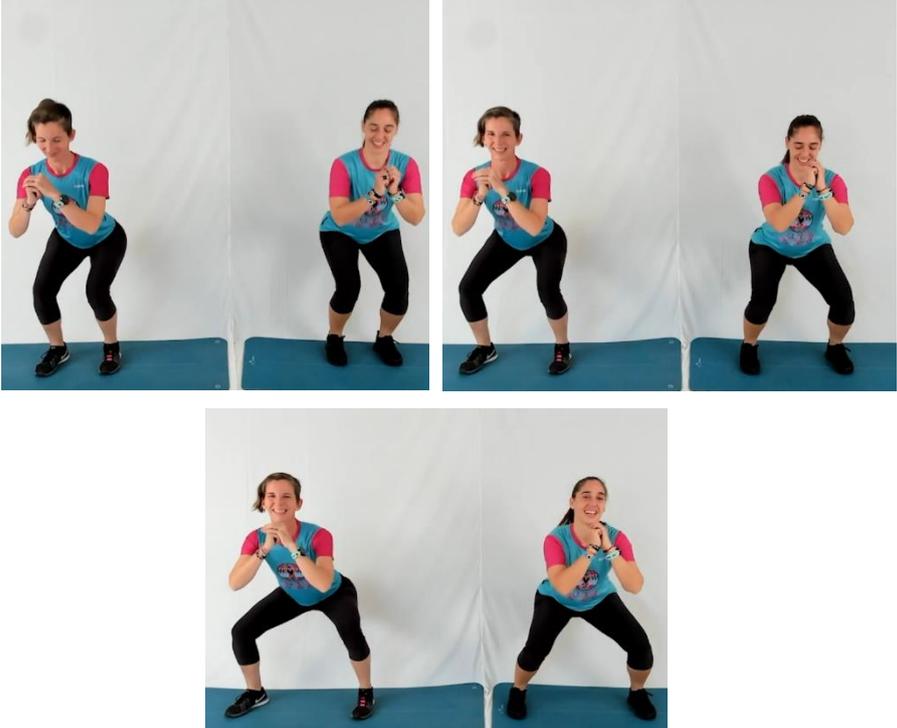


Semana 3 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Patadas	
Sentadilla doble	
Brazos en cruz	
Giro de piernas	



Semana 3 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Rodilla y patada	
Sentadillas en 3 tiempos	



<p>Sube y baja - Brazos en cruz</p>	
<p>Giro de piernas saltando</p>	



Semana 4 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Skipping	
Sentadilla y tap a talón hacia adelante	
Puñetazos	
Abdominales laterales	



Semana 4 - Sesión 2 ([Link](#))

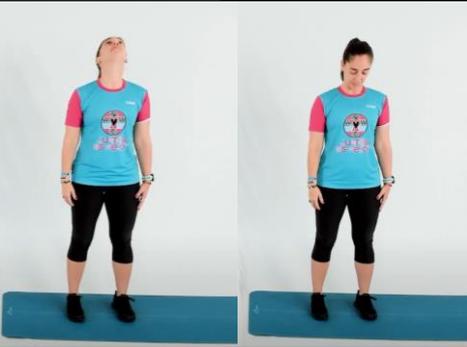
Ejercicio	Fotografía
<p>Skipping abriendo y cerrando</p>	
<p>Sentadilla y golpe de talón hacia delante y hacia atrás (una vez con cada pierna)</p>	
<p>Puñetazos dobles</p>	
<p>Abdominales laterales dobles</p>	



Mes 2 (20" de trabajo - 15" de recuperación)

Parte Común

Calentamiento Dinámico (Al comienzo de cada Sesión antes de la Parte Principal)
(Link)

Ejercicio	Fotografía
Torsión del cuello	
Flexión y extensión del cuello	
Rotación anterior y posterior del hombro	
Rotación de hombros	



<p>Abducción y aducción de brazos (balística)</p>	
<p>Rotación de la cadera</p>	
<p>Flexión y extensión de la rodilla</p>	
<p>Rotación de los tobillos</p>	



<p><i>Taps:</i> delante, detrás, izquierda, derecha</p>	
<p>Elevación de rodilla</p>	
<p>Talón atrás</p>	



Estiramientos (Al final de cada Sesión, después de la Parte Principal) ([Link](#))

Estiramiento	Fotografía
Estiramientos con inclinación y torsión	
Estiramiento asistido del hombro con el brazo cruzado por delante	
Inclinación lateral de la columna con los brazos extendidos	
Estiramiento de la cadena posterior: Flexión de cadera + Rotación de columna con brazo extendido	
Cat Camel con las manos en la rodilla	



Parte Principal (4 rondas de 4 ejercicios con 1' descanso entre rondas) (20'' Trabajo – 15'' Descanso)

Semana 1 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<i>Taps</i>	
Patinador	
Rotación del hombro hacia atrás con el brazo extendido	
Encogimiento lateral del abdomen con los brazos por delante	



Semana 1 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p>Lunge con tijera</p>	
<p>Patinador + Abducción con la pierna extendida</p>	
<p>Flexión y extensión de hombros con brazo extendido</p>	



<p>Encogimiento abdominal lateral + Elevación de rodilla</p>	
--	--

Semana 2 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p><i>Jumping Jacks</i></p>	
<p><i>Lunge + Elevación frontal de rodilla con salto</i></p>	



Apertura del brazo con ángulo de 90º	
Plancha	

Semana 2 - Sesión 2 (Link)

Ejercicio	Fotografía
Jumping Jacks + 3 Rebotes	
Tijera + Lunge + Elevación de rodilla frontal	

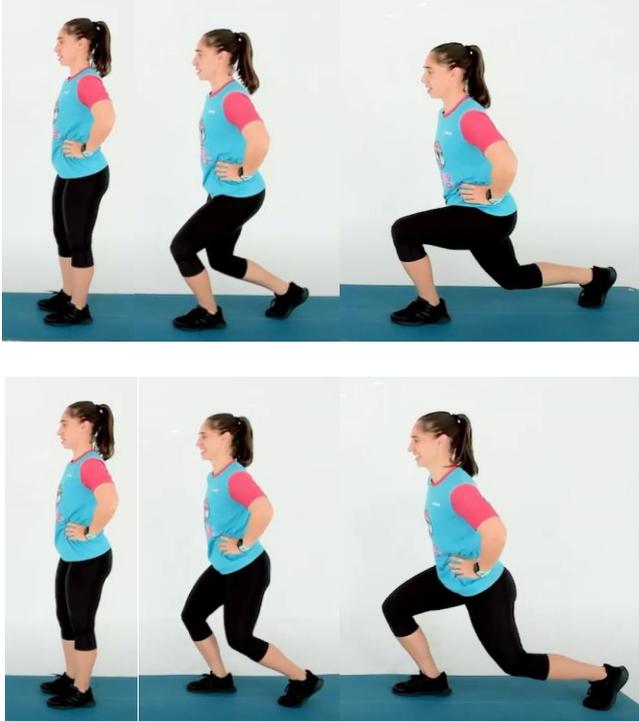


Apertura del brazo con ángulo de 90° + Extensión del brazo frontal	
Plancha de codos	

Semana 3 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Patada frontal + Elevación de rodilla frontal	



	
<p>Lunge en dos tiempos</p>	
<p>Flexión y extensión de hombros con brazos extendidos</p>	

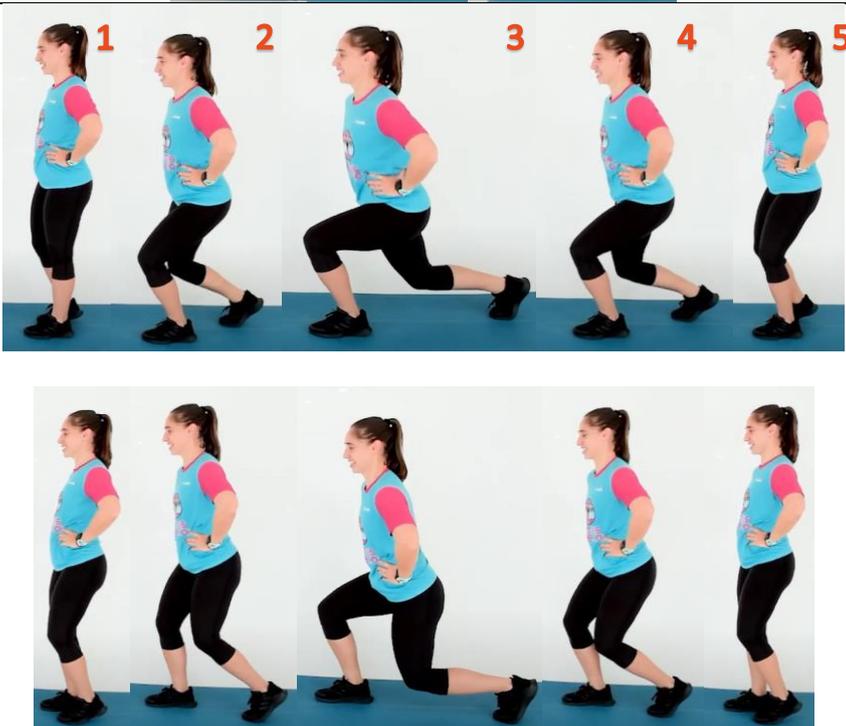


Plancha lateral
+ Cadera
arriba-abajo





Semana 3 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p>Patada + Elevación de rodilla frontal + <i>Sprint</i></p>	
<p>Lunge 2 veces ir-2 veces volver</p>	



<p>Extensión de hombro con brazos extendidos + Flexión de codo</p>	
<p>Plancha lateral isométrica</p>	

Semana 4 - Sesión 1 ([Link](#))

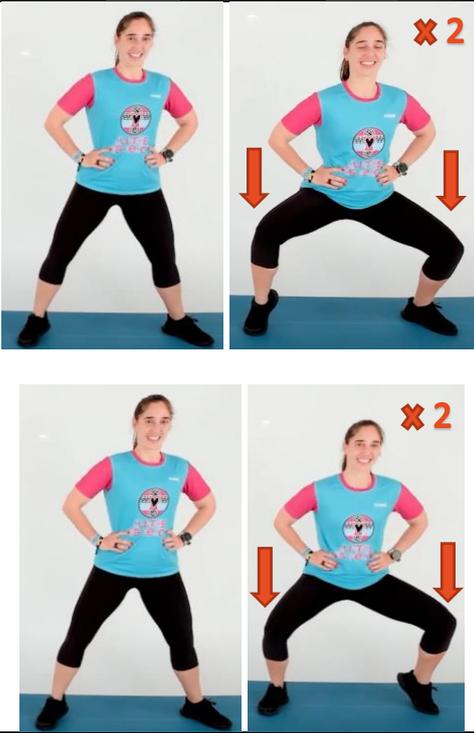
Ejercicio	Fotografía
<p>- lateral</p>	



<p>Sentadilla sumo + Elevación alternativa del talón</p>	
<p>Flexión desde la posición de Cuadrupedia</p>	
<p>Plancha + Perro mirando hacia abajo</p>	



Semana 4 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p><i>Sprint lateral + Elevación de rodilla</i></p>	
<p>Sumo Sentadilla+ 2 Elevaciones de talón</p>	
<p>Flexión con la pierna extendida desde la posición de Cuadrupedia</p>	



Plancha +
Escalador +
Perro mirando
hacia abajo

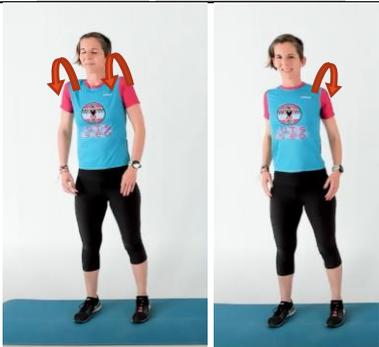
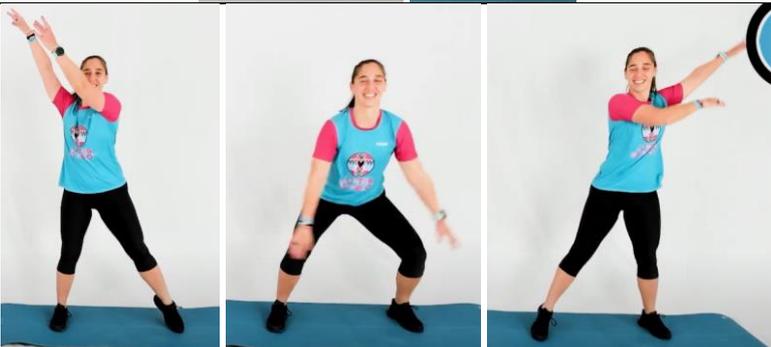




Mes 3 (20" de trabajo - 10" de recuperación)

Parte Común

Calentamiento Dinámico (Al comienzo de cada Sesión antes de la Parte Principal)
(Link)

Ejercicio	Fotografía
Flexión de cadera y columna + Extensión de cadera + Elevación de columna	
Rotación de hombros delante-atrás	
Columpio lateral con los brazos extendidos	



<p>Rotación de la cadera</p>					
<p>Abducción + Abducción de cadera con pierna extendida (balística)</p>					
<p>Apertura y cierre haciendo marcha</p>					
<p>Toque cruzado en el frente</p>					



Toque cruzado detrás				
-------------------------	--	--	--	--

Estiramientos (Al final de cada Sesión, después de la Parte Principal) ([Link](#))

Estiramiento	Fotografía			
Tríceps				
<i>Cat Camel</i> desde la posición sentada				
Torsión de la columna vertebral con una pierna extendida				



Inclinación lateral con una pierna extendida		
Flexión de cadera con una pierna extendida		
Flexión de cadera con ambas piernas extendidas		

Parte Principal (4 rondas de 4 ejercicios con 1' descanso entre rondas) (20'' Trabajo – 10'' Descanso)

Semana 1 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Tijera + Salto	

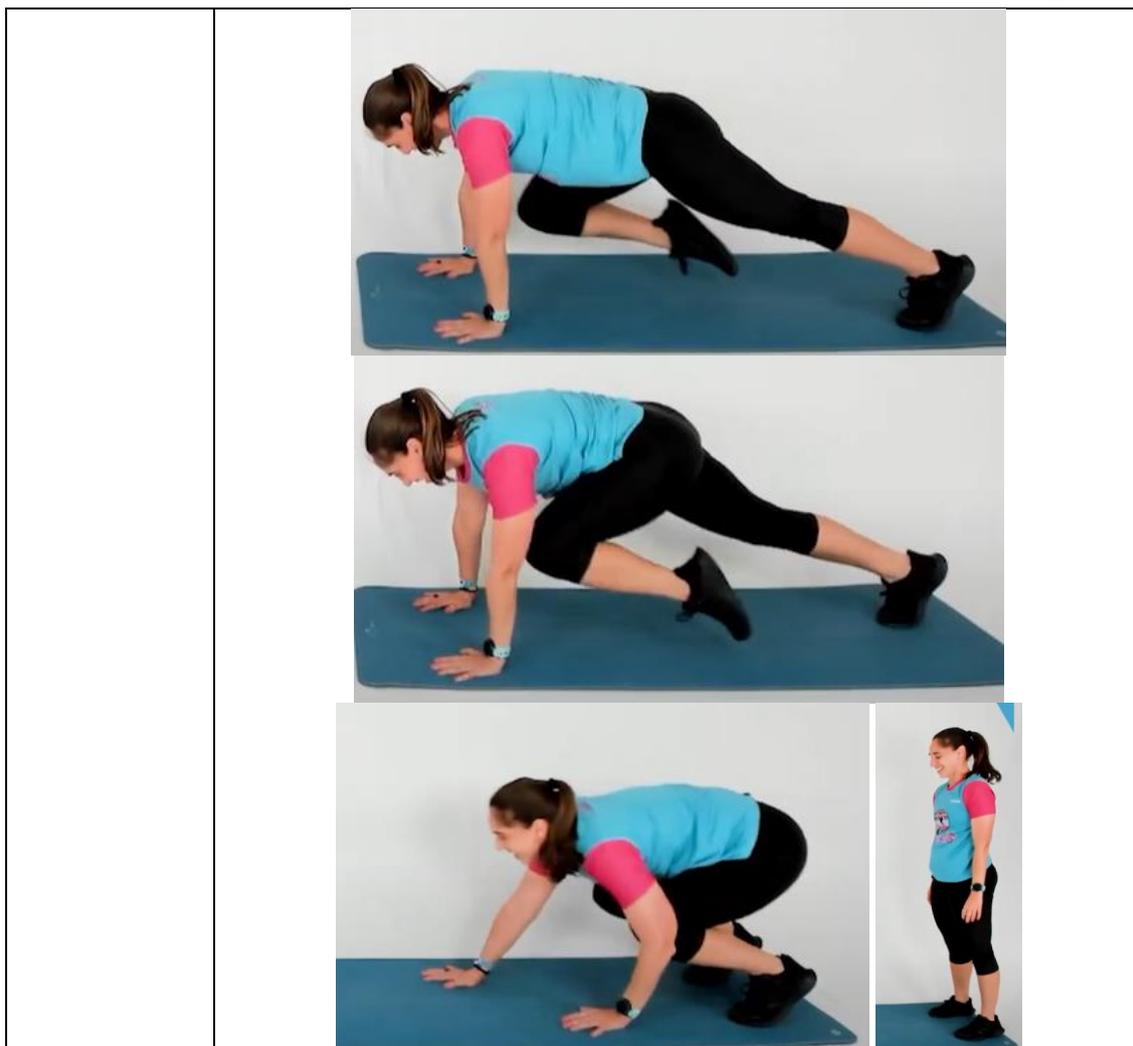


<p>Sentadilla Sumo</p>	
<p>Press militar cruzando los brazos por encima de la cabeza</p>	
<p>Caminar con las manos + Plancha</p>	



Semana 1 - Sesión 2 ([Link](#))

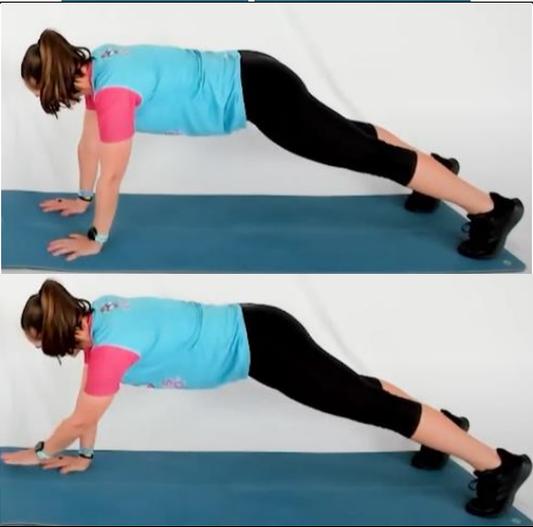
Ejercicio	Fotografía
Tijera + Elevación lateral de brazos	
Sentadilla sumo + Salto	
Press militar + Brazos en cruz doble	
Caminar con las manos + Plancha + Escalador	

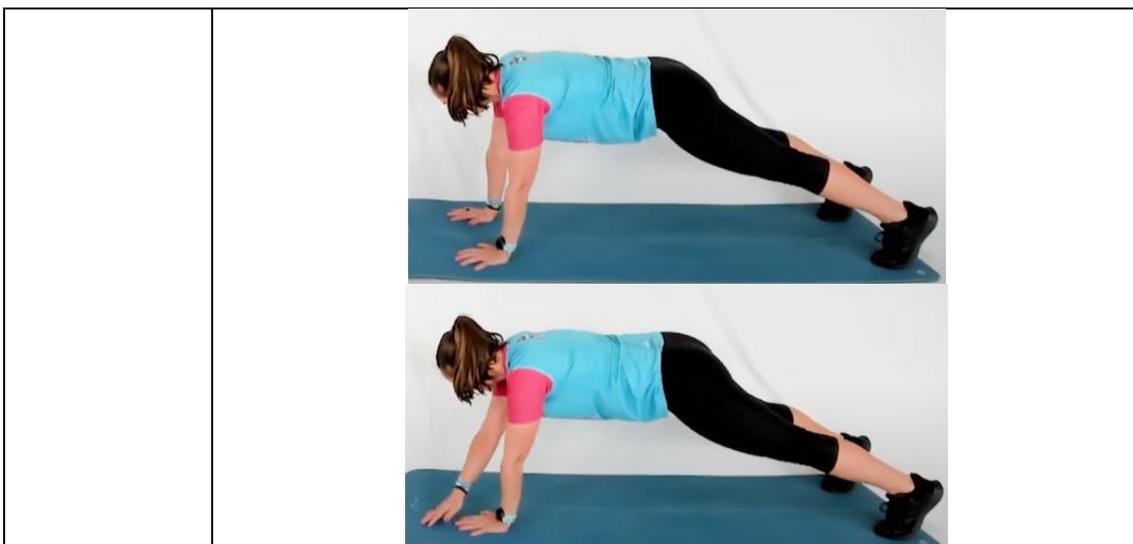


Semana 2 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Patinador + Salto	



<p>Paso derecho detrás</p>	
<p>Tracciones alternativas</p>	
<p>Plancha + Toque con la mano diagonal</p>	



Semana 2 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Patinador + Salto con la mano hacia abajo	
Desde zancada, Patada al frente	



Tracciones dobles	
Plancha de codos + Tap diagonal	

Semana 3 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Skipping	



<p>Lunge saltado</p>				
<p>Pequeño semicírculo de brazos con codos extendidos</p>				
<p>Desde la posición de Cuadrupedia, la mano toca la rodilla opuesta</p>				

Semana 3 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía			
<p>Skipping + Movimiento de comba con los brazos</p>				



<p>Lunge saltado con la mano deslizándose hacia el lado opuesto</p>	
<p>Semicírculos grandes de brazos con codos extendidos</p>	
<p>Desde la posición de Cuadrupedia, con la pierna extendida hacia atrás, la mano toca la rodilla opuesta</p>	

Semana 4 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p>Salto con las manos en la cintura</p>	



Caminar de puntillas	
Bombero de los brazos extendidos hacia atrás	
Elevación de la rodilla desde la posición de Cuadrupedia	

Semana 4 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Saltos con los puños hacia arriba	
Flexo-extensión de tobillos	



<p>4X Bombeo de brazos extendidos hacia atrás + Brazos cruzados hacia adelante</p>	
<p>Elevación de la rodilla desde la posición de cuadrupedia y semiextensión de la espalda</p>	



Mes 4 (40" de trabajo - 15" de recuperación)

Parte Común

Calentamiento Dinámico (Al comienzo de cada Sesión antes de la Parte Principal)

(Link)

Ejercicio	Fotografía	
Rotación del cuello en semicírculos		
Elevación de hombros		
Extensión y flexión de los dedos		



<p>Brazos extendidos y flexo-extensión de codo</p>	
<p>Rotación de hombros con las manos en los hombros</p>	
<p>Balaneo de piernas, la rodilla se flexiona hacia adelante y se extiende hacia atrás</p>	
<p>En equilibrio flexo-extensión de la rodilla</p>	
<p>3X saltar de lado a lado</p>	



Estiramientos (Al final de cada Sesión, después de la Parte Principal) ([Link](#))

Estiramiento	Fotografía
Inclinación del cuello con ayuda manual	
Manos detrás del cuello y <i>Cat Camel</i>	
Piernas abiertas, inclinación lateral	
Una pierna delante de otra. Flexión de cadera	
<i>Lunge bajo</i>	



<p>Lunge bajo + Giro</p>	
<p>Desde la posición sentada, las piernas extendidas y abducción con flexión de cadera</p>	
<p>Mariposa</p>	

Parte Principal (4 rondas de 4 ejercicios con 1' descanso entre rondas) (40'' Trabajo – 15'' Descanso)

Semana 1 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p>Salta de adelante hacia atrás</p>	

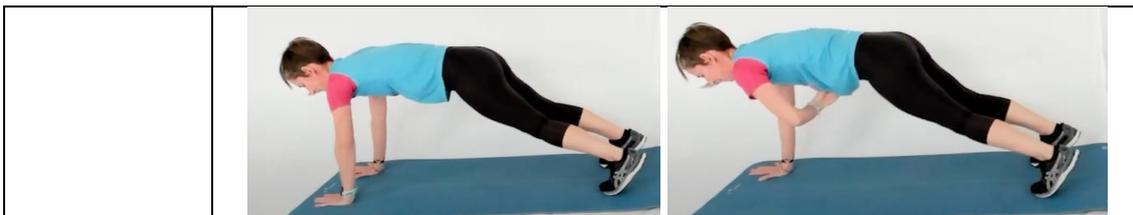


<p>Sentadilla Sumo con elevación alterna del talón</p>	
<p>Desde la posición de brazo en cruz abducción-aducción</p>	
<p>Plancha + Toque de codo opuesto</p>	<p>Nivel 1</p>
	<p>Nivel 2</p>



Semana 1 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p><i>Sprint</i> delante- <i>Sprint</i> detrás</p>	
<p>Sentadilla Sumo con elevación del talón</p>	
<p>Brazos en cruz + Abducción- aducción cruzando en el frente</p>	
<p>Plancha + Tocar la cadera opuesta</p>	Nivel 1
	
	Nivel 2
	



Semana 2 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Salto cruzado	Nivel 1
	Nivel 2
Rotación de la cadera con elevación de piernas	

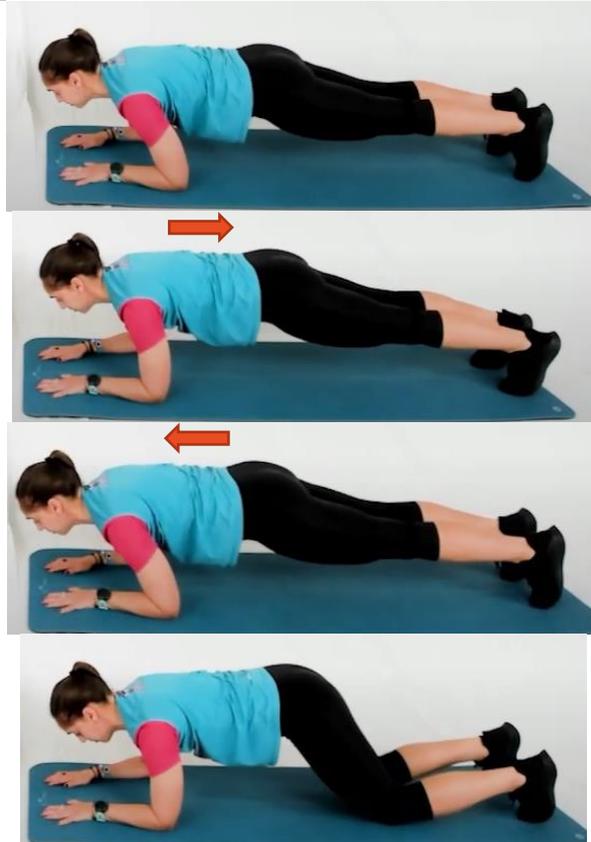


Cuadrupedia y toque al frente con manos alternas



Nivel 1

Plancha de codos y flexo-extensión de tobillo



Nivel 2

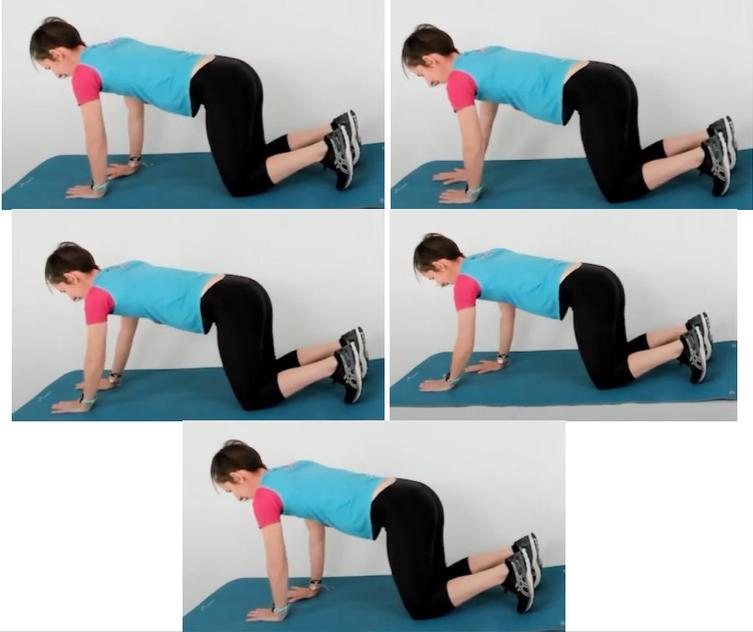
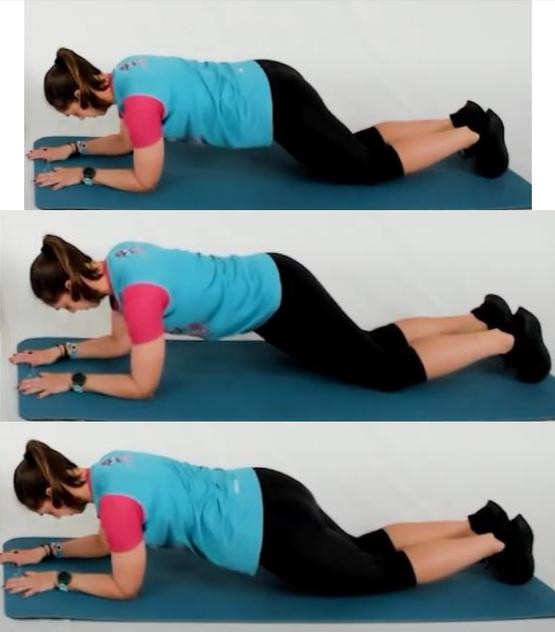


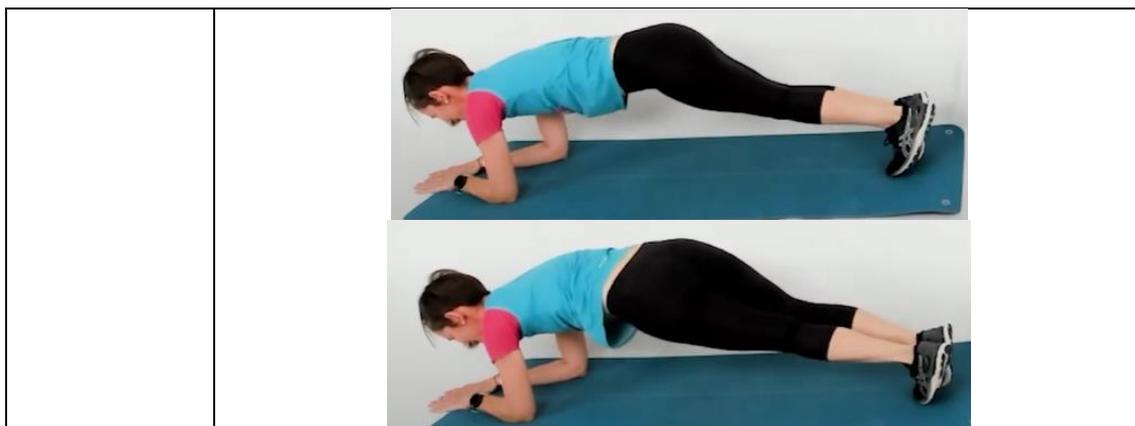


Semana 2 - Sesión 2 (Link)

Ejercicio	Fotografía
Salto cruzado + Brazos cruzados	Nivel 1
	Nivel 2
Abducción con Patinador	



<p>Posición de Cuadrupedia y golpecitos delante de las manos</p>	
<p>Plancha de codo con rotación de cadera</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 



Semana 3 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía	
Saltos de lado a lado		
Sentadilla Sumo + Abducción de piernas		
		

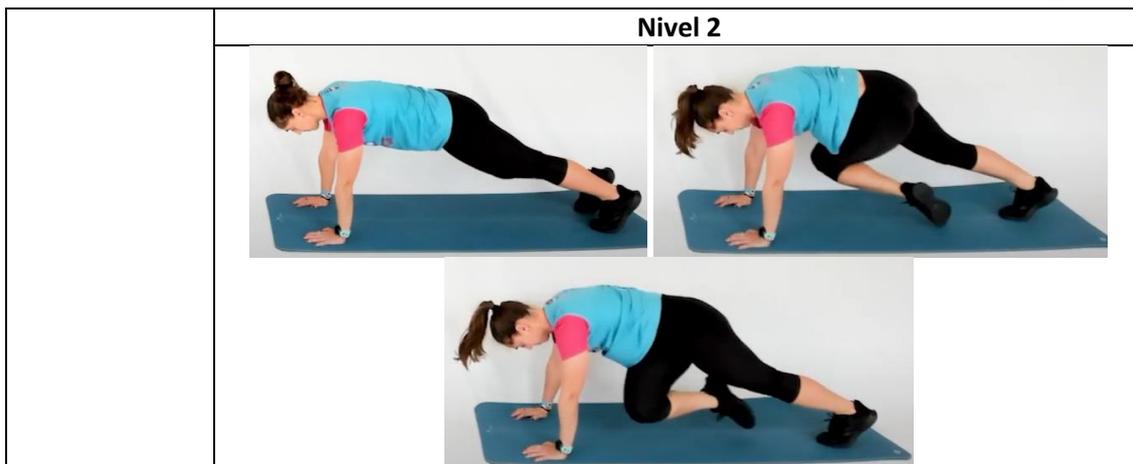


<p>Cuadrupedia + Doblar un codo</p>	
	<p>Nivel 1</p>
<p>Escalador</p>	
	<p>Nivel 2</p>
	



Semana 3 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Saltos de lado a lado x2	
Sentadilla Sumo + Abducción de piernas + Elevación de brazos extendidos	
Cuadrupedia + Doblando dos codos	
Escalador cruzado	<p data-bbox="858 1541 944 1572" style="text-align: center;">Nivel 1</p>



Semana 4 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Skipping	
Sentadilla + Patada Glúteos	



<p>Cuadrupedia + Toque el codo opuesto</p>	
<p>Sentada: Torsión de lado a lado</p>	

Semana 4 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p><i>Skipping</i></p>	
<p><i>Lunge + Levantar la pierna hacia atrás + Elevación de rodilla delante</i></p>	



<p>Desde flexión en cuadrupedia + Tocar el hombro opuesto</p>	
<p>Sentada: Giro de lado a lado con las piernas hacia arriba</p>	



Mes 5 (40" de trabajo - 15" de recuperación)

Parte Común

Calentamiento Dinámico (Al comienzo de cada Sesión antes de la Parte Principal)
(Link)

Ejercicio	Fotografía
Flexo- extensión + Rotación del cuello	
Con las manos en los hombros, Rotación de hombros	
SemiSentadilla + Rotación de la columna de lado a lado	



<p>Circunducción de cadera</p>	
<p>Rotación de la cadera</p>	
<p>Marcha <i>in situ</i></p>	
<p>Movimiento lateral + Patada lateral</p>	



Movimiento lateral + Patinador				
Movimiento lateral + Elevación de rodilla para tocar la mano opuesta				

Estiramientos (Al final de cada Sesión, después de la Parte Principal) ([Link](#))

Estiramiento	Fotografía
Estiramiento lateral del cuello asistido	
Torsión de la columna sentado en la silla	



<p>Inclinación lateral de la columna vertebral + Extensión del brazo hacia arriba</p>				
<p><i>Cat camel</i> sentado en una silla</p>				
<p>Abducción de piernas + Flexión del tronco sentado en la silla + Torsión con elevación de brazos</p>				
<p>Estiramiento piramidal sentado en silla</p>				
<p>Estiramiento de la cadena posterior con flexión frontal del tronco sentado en la silla</p>				



Parte Principal (4 rondas de 4 ejercicios con 1' descanso entre rondas) (40'' Trabajo – 15'' Descanso)

Semana 1 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p><i>Sprint</i> + Sentadilla Sumo</p>	
<p>Sentadilla prisionero + Salto lateral</p>	
<p>Rotación de brazos con las manos al frente</p>	
<p>Cuadrupedia + Elevación de rodilla + Movimiento de lado a lado</p>	



Semana 1 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p><i>Sprint + Skipping</i></p>	
<p>2x Sentadilla prisionero + Salto lateral</p>	
<p>Rotación + Brazos levantados con las manos al frente</p>	
<p>Cuadrupedia + Elevación de rodilla + De lado a lado + Perro mirando hacia abajo</p>	



Semana 2 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Saltos + Tocar el pie opuesto	
Sentadilla con salto + Golpea ambos brazos en el centro	
Flexión en Cuadrupedia + De lado a lado	
Plancha lateral + Sube y baja + Brazo extendido	

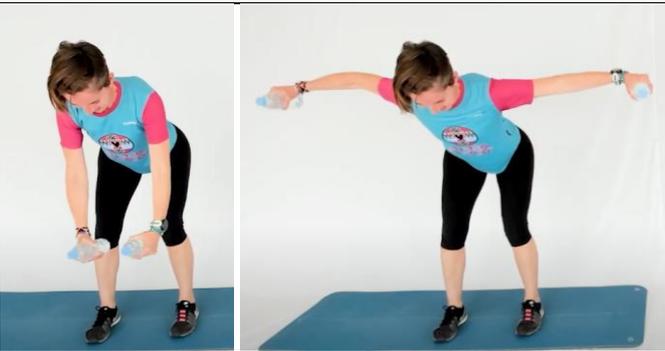


Semana 2 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Salto + Elevación diagonal del brazo	
Sentadilla con salto + Golpea ambos brazos de lado a lado	
Flexión X2 en Cuadrupedia + De lado a lado	
Plancha lateral + Brazo cruzado	



Semana 3 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
3X salto + 1 Salto cerrar y abrir las piernas	
Sentadilla lateral + Tocar la rodilla opuesta	
Apertura de brazos con flexión de tronco en la parte delantera	<p data-bbox="858 981 943 1010">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 1361 943 1391">Nivel 2</p> 
Plancha + Perro mirando hacia abajo tocando el pie opuesto a pie	



Semana 3 - Sesión 2 (Link)

Ejercicio	Fotografía
<p>3x saltos + 3 saltos con las rodillas en alto</p>	<p>Nivel 1</p>
	
	<p>Nivel 2</p>
	
<p>Sentadilla lateral + Tocar la rodilla opuesta + El pie se cierra</p>	



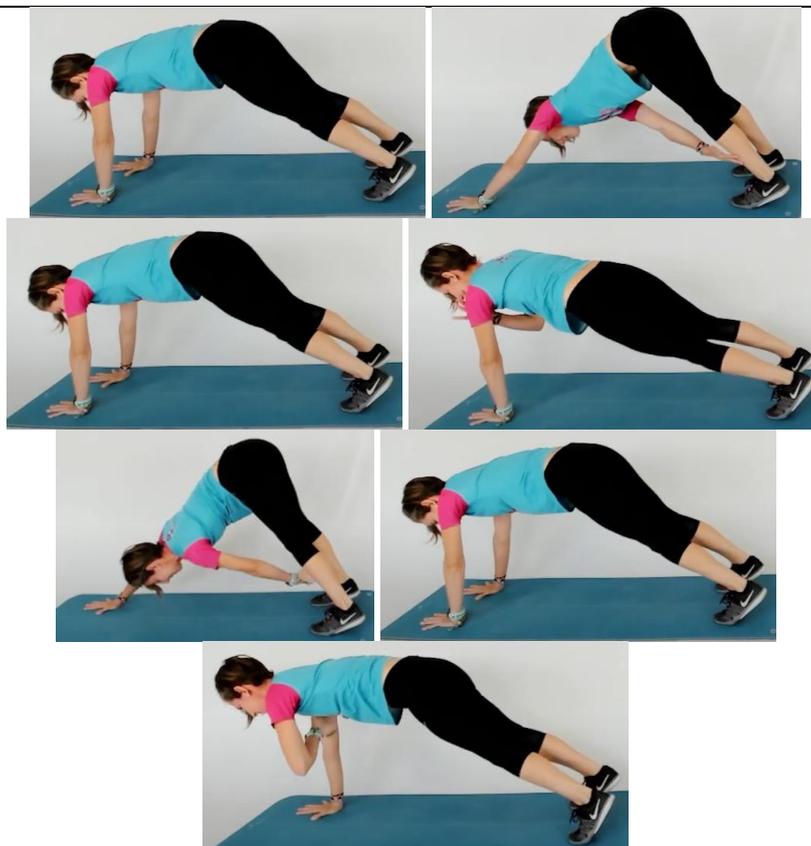
<p>Apertura de brazos + Elevación frontal de brazos con flexión frontal del tronco</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 



Plancha tocar el hombro opuesto + Perro mirando hacia abajo tocando la mano opuesta al pie



Nivel 2





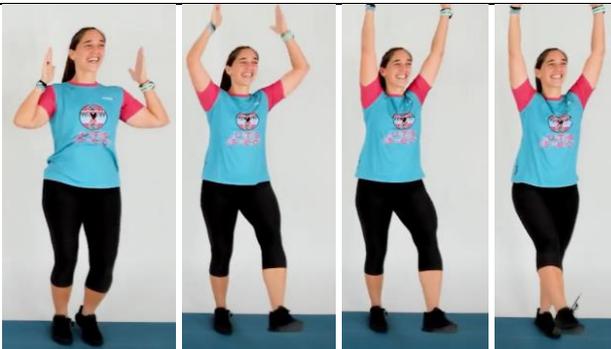
Semana 4 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Patadas con salto	<p data-bbox="836 239 965 277">Fotografía</p> <p data-bbox="858 277 943 309">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 660 943 692">Nivel 2</p> 
Sentadilla prisionero	
Gancho	<p data-bbox="858 1391 943 1422">Nivel 1</p> 

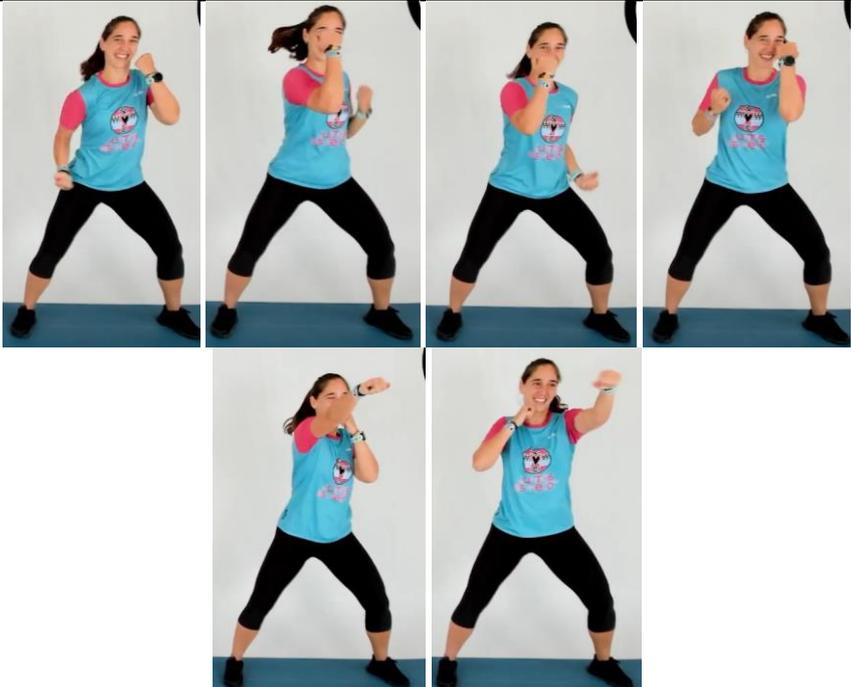


	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 	
Brazos de empuje de lado a lado con las manos entrelazadas	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 	
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 	

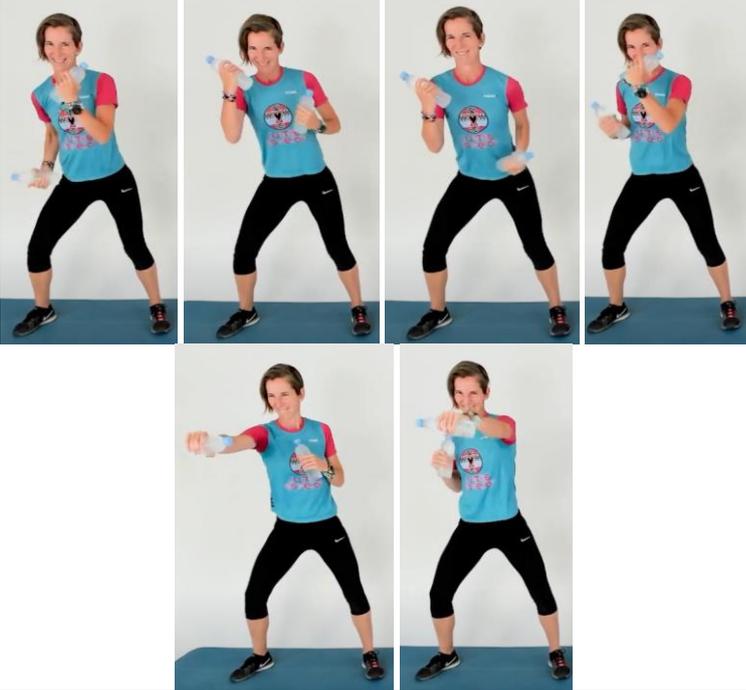
Semana 4 - Sesión 2 (Link)

Ejercicio	Fotografía
Patadas + Extensión del brazo hacia arriba	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p>



	
Sentadilla prisionero a un lado	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
Gancho y puñetazo	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 



	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
Empuje de brazos de lado a lado con manos entrelazadas y movimiento lateral	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 



Mes 6 (40" de trabajo - 15" de recuperación)

Parte Común

Calentamiento Dinámico (Al comienzo de cada Sesión antes de la Parte Principal)
(Link)

Ejercicio	Fotografía
Flexión y extensión del cuello, torsión del cuello	
Manos a codos opuestos por encima de la cabeza e inclinación lateral de la columna	
Equilibrio de brazos, hacia abajo y hacia los lados	



<p>Extensión de una pierna al frente con los brazos hacia abajo</p>							
<p>Rotación de la cadera</p>							
<p>Movimiento lateral + Extensión de brazos + Sube y baja</p>							



<p><i>Sprint</i> + Abrir y cerrar piernas + Sube y baja brazos</p>	
--	--

Estiramientos (Al final de cada Sesión, después de la Parte Principal) (Link)

Estiramiento	Fotografía
<p>Posición supina: extensión del brazo</p>	
<p>Rotación de la mano a la rodilla opuesta y de la columna</p>	
<p>Pierna cruzada y agarre de la pierna hacia el pecho</p>	



<p>2 Flexión de piernas hacia el pecho Atrapando con las manos + Extensión de 2 piernas con extensión de brazos</p>	

Parte Principal (4 rondas de 4 ejercicios con 1' descanso entre rondas) (40'' Trabajo – 15'' Descanso)

Semana 1 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
	<p data-bbox="829 1366 941 1400">Nivel 1</p>



Nivel 2



Nivel 1



Toque de los
dedos de los
pies con la
mano opuesta
y toque de
rodilla con la
mano opuesta

Nivel 2





<p>Rotación del brazo en abducción y otro brazo en ángulo recto</p>	Nivel 1	
<p>Puñetazos sentados</p>	Nivel 2	
	Nivel 1	
	Nivel 2	

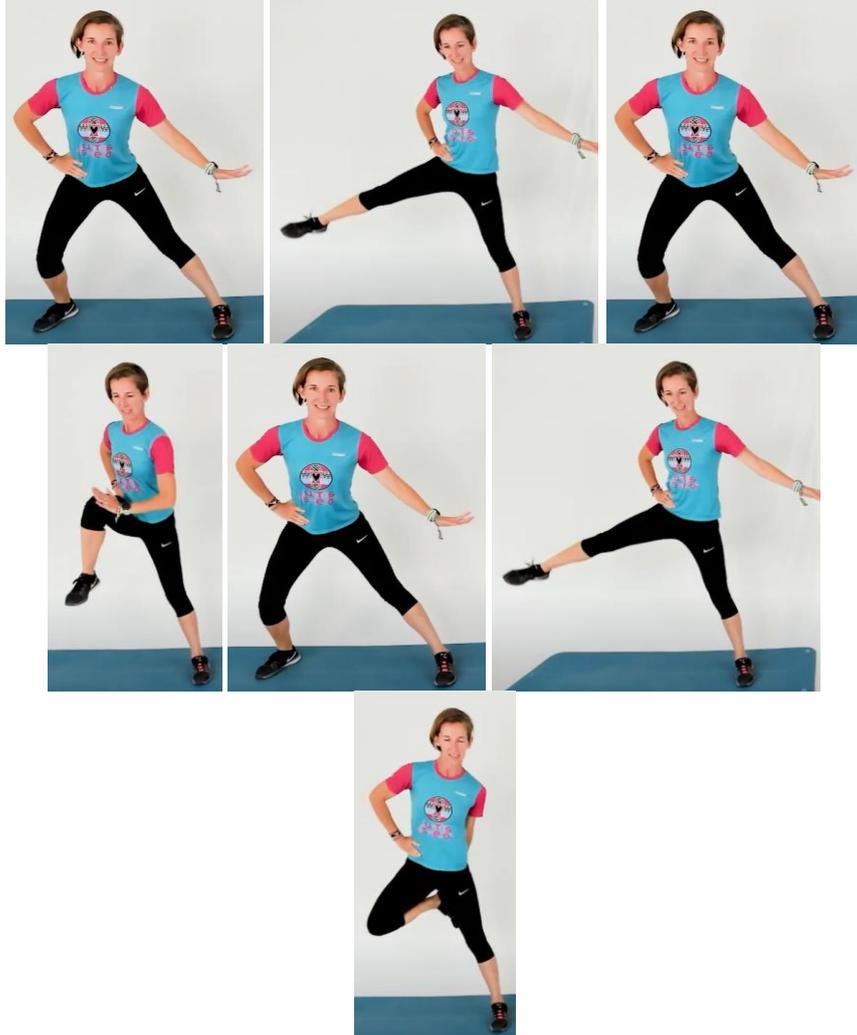


Semana 1 - Sesión 2 (Link)

Ejercicio	Fotografía
Saltar a la cuerda y brazos cruzados	Nivel 1
	Nivel 2
Toque de la punta del pie con la mano opuesta y Patada lateral	Nivel 1



Nivel 2



Nivel 1



Nivel 2



Rotación del
brazo en
abducción y
otro brazo en
ángulo recto a
extensión
hacia arriba



	Nivel 1
Sentado + Golpear con los pies sin tocar el suelo	
	Nivel 2
	

Semana 2 - Sesión 1 (Link)

Ejercicio	Fotografía
	Nivel 1
	
	Nivel 2
Golpe trasero con semi- Sentadilla + Salto	
	



	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
<p><i>Lunge + Sentadilla con salto + Salto</i></p>	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
<p>Rotación del brazo en ángulo recto</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 



	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
<p>Plancha + 2 pasos pequeños + Elevación de cadera</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 



Semana 2 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p data-bbox="245 943 419 1077"><i>Lunge con salto + Sentadilla con salto</i></p>	<p data-bbox="836 244 965 277">Fotografía</p> <p data-bbox="858 282 943 311">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 1014 943 1043">Nivel 2</p> 



<p>2 Lunges con salto + 2 Sentadilla con salto</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
<p>Rotación del brazo en ángulo recto y extensión hacia arriba</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 



	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
<p>Escalador + 2 paso + Elevación de cadera</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 



Semana 3 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p>Sentadilla sumo + Salto y elevación de la rodilla al toque del codo</p>	<p>Nivel 1</p>
	
	<p>Nivel 2</p>
	
<p>Paso lateral, tocando el pie opuesto</p>	<p>Nivel 1</p>
	



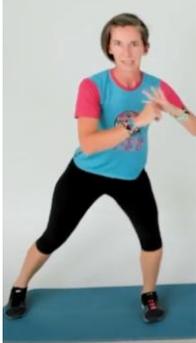
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
Posición supina: Apertura y cierre de brazos	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 



Semana 3 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Sentadilla Sumo + Saltar de lado y elevación de la rodilla para tocar el codo	<p data-bbox="836 241 965 273">Fotografía</p> <p data-bbox="858 277 943 309">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 1012 943 1043">Nivel 2</p> 



<p><i>Lunge lateral + Paso tocando el pie opuesto + Elevación de la rodilla a la mano opuesta</i></p>	Nivel 1				
					
					
	Nivel 2				
					
					



Posición supina: Apertura y cierre de brazos + Extensión	Nivel 1	
		
		
	Nivel 2	
Plancha lateral + Toque con una pierna por delante y por detrás y toque con la mano del pie	Nivel 1	
		
		
	Nivel 2	
		
		



Semana 4 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
Movimiento lateral + Cruce de rodillas	<p data-bbox="836 239 965 277">Fotografía</p> <p data-bbox="858 277 943 309">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 663 943 694">Nivel 2</p> 
Sentadilla + Patada	<p data-bbox="858 1043 943 1075">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 1536 943 1568">Nivel 2</p> 

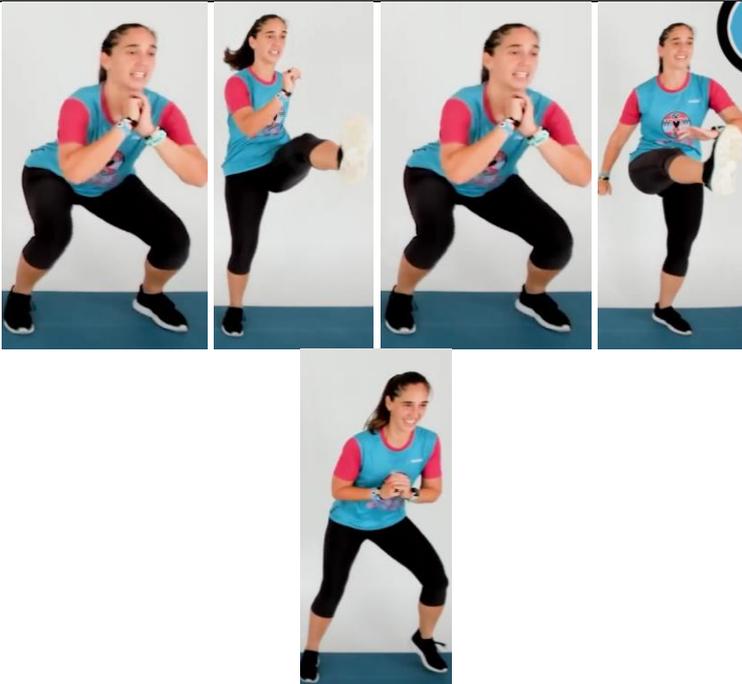


Inclinación de la columna con extensión del brazo hacia arriba	Nivel 1		
			
	Nivel 2		
			
Elevación de cadera	Nivel 1		
			
	Nivel 2		
			

Semana 4 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía	
Movimiento lateral + Cruce de rodillas y extensión de brazos	Nivel 1	
		



	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
Sentadilla + Patada + Sprint	



<p>Inclinación de la columna con extensión del brazo hacia arriba + Círculo con los brazos</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
<p>Elevación de cadera + Extensión de una pierna</p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 



Semana 5 - Sesión 1 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía
<p data-bbox="261 611 403 707">Puñetazo + Sentadilla + Twist</p>	<p data-bbox="836 244 965 277">Fotografía</p> <p data-bbox="858 282 943 309">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 667 943 694">Nivel 2</p> 
<p data-bbox="248 1420 416 1447">Patada lateral</p>	<p data-bbox="858 1055 943 1081">Nivel 1</p> 
	<p data-bbox="858 1440 943 1467">Nivel 2</p> 



Nivel 1

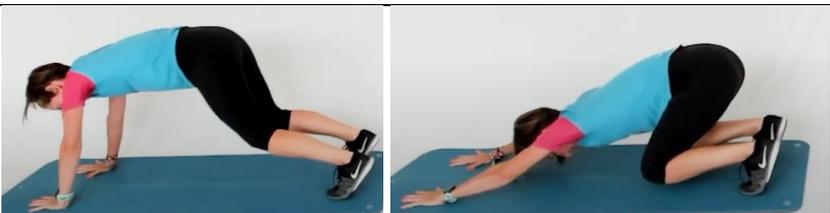


Paso
delantero a
Plancha +
Escalador paso
adelante con
salto + Paso
atrás con las
manos

Nivel 2





<p><i>Balasana a Plancha arrodillándose o no arrodillándose</i></p>	Nivel 1	
		
	Nivel 2	
		

Semana 5 - Sesión 2 ([Link](#))

Ejercicio	Fotografía				
<p>Puñetazo + Sentadilla + Twist x4</p>	Nivel 1				
					
	Nivel 2				
					



<p>Patada lateral + Extensión del brazo hacia arriba</p>	<p>Nivel 1</p> 
	<p>Nivel 2</p> 
<p>Paso delantero a Plancha + Escalador paso adelante con salto + Toca el hombro opuesto + Paso atrás con las manos</p>	<p>Nivel 1</p> 



	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 
<p><i>Balasana a Plancha arrodillándose o no arrodillándose + Escalador</i></p>	<p style="text-align: center;">Nivel 1</p> 
	<p style="text-align: center;">Nivel 2</p> 