

SESION GAP

*-Calentamiento: estiro perna e brazos en sentido contrario(X20), subir rodilla alternando (X20), talones atrás (2 min aprox), 2 pasos laterales a cada lado(x 16)
facemos dúas veces o calentamiento pero a segunda vez a unha maior intensidade*

-Parte principal: (DESCANSO 30/45” ENTRE CADA SERIE E ENTRE CADA EJERCICIO 1’/1’30”)

- *Sentadilla normal + 3 bombeos abaixo 10X4*
- *Sentadilla estática 3 series de 1´*
- *Zancada adiante e tras ca mesma perna X8 e o mesmo ca outra 4 series*
- *Elevacions de puntillas para gemelo 12 repes con solo unha perna , 12 repes ca outra e 12 repes cas dúas x4
SE TEDES UN APOIO COMO UN STEP
UTILIZADEO(ESCALEIRAS , CAIXA QUE AGUANTE...*
- *Estando de pé doblo espalda hasta estar casi alineada ca cadera 12 x4*
- *Elevar pernas e lumbar 10 x4*
- *Girar tronco entando sentados cas pernas levantadas 14 x4*
- *Subo pernas e toco puntas dos pés 12 X 3*

- *En plancha lateral toco coa cadera abaixo e subo 12 cada lado X3*

- Estirar: estirar perna e brazo a punteira , doblar perna atrás , xuntar plantas pes , cruzar arriba , cruzar abaixo, cruzo pernas para estirar gemelos