

Jeanette Pérez Pablos

ENTRENAMIENTO CON AUTOCARGA.

Inicio:

Calentamiento: 5 min. de carrera continua.

Gimnasia Sueca:

- elevación de brazos: lateral, frente, arriba.
1 serie de 20 repeticiones
- flexión de tronco:
1 serie de 10 repeticiones
- sentadillas:
1 serie de 10 repeticiones
- torsión de tronco
1 serie de 20 repeticiones.

Ejercicios específicos:

LEVANTAR PESOS

3 FLEXIONES DE BRAZOS

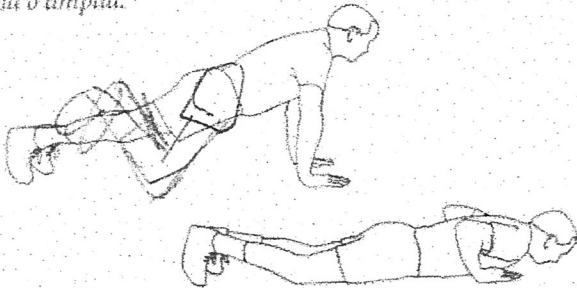
Para los pectorales y los tríceps

- Arrodílese sobre el suelo, con las manos separadas a una distancia de 30, 45 o 60 cm aproximadamente.
- Extienda las piernas hacia atrás, con la espalda recta y la cabeza firme.
- Mantenga rígido el cuerpo, y bájelo en bloque hasta sentir que el pecho contacta con el suelo.
- Mantenga los codos hacia dentro.
- Efectúe una pequeña pausa abajo, y luego vuelva a subir hasta el punto de partida.
- Inhale abajo, exhale arriba.

En el programa de entrenamiento en circuito avanzado, mantenga poca separación entre las manos (30 cm).

En el programa de ejercicios de pecho, deje una separación amplia (60 cm).

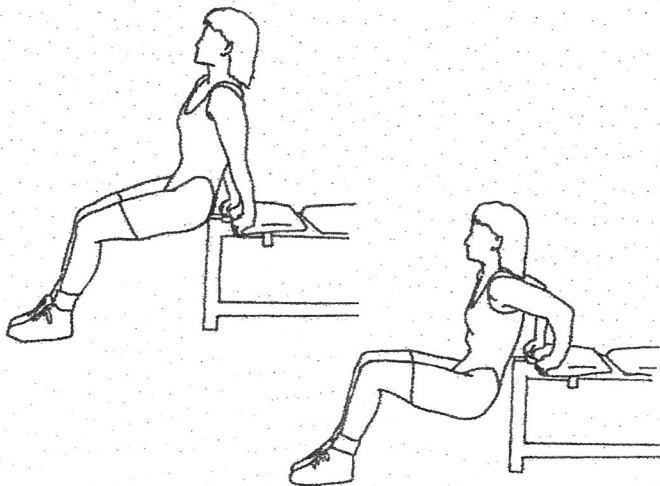
En el programa de viaje, mantenga una separación corta, media o amplia.



6 FLEXIONES DE BRAZOS POR DETRÁS CON UN BANCO

Para los pectorales y los tríceps

- De pie y de espaldas al banco, sujétese en su extremo y flexione las rodillas ligeramente.
- Flexione los brazos y la parte superior del cuerpo hasta quedar como si estuviera sentado.
- Mantenga el estiramiento y respire.
- Vuelva a la posición inicial y exhale.

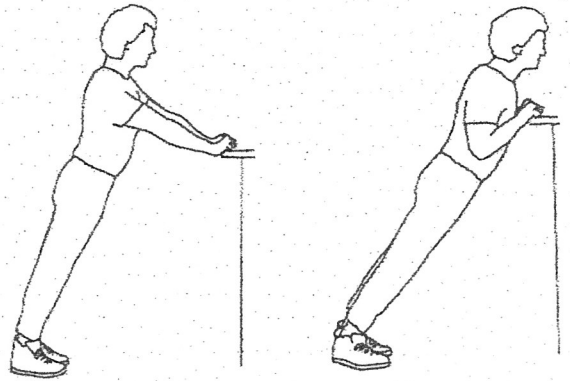


LEVANTAR PESOS

1 FLEXIÓN DE TRÍCEPS CONTRA EL CANTO DE UNA MESA

Para los tríceps

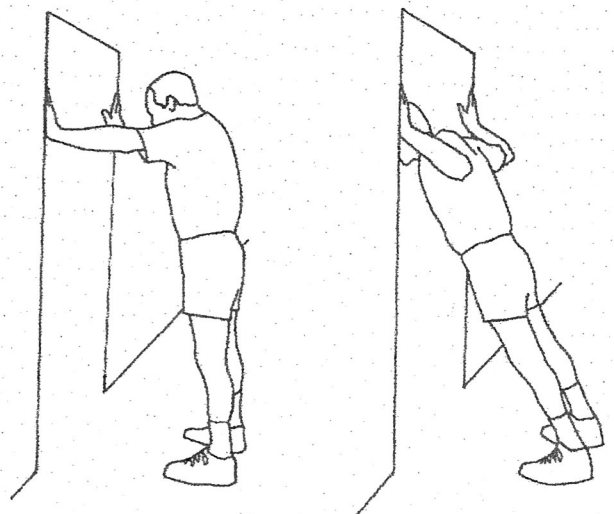
- De pie, con los pies separados unos 40 cm, y a una distancia de 90 cm de la mesa o mostrador.
- Coloque las manos sobre el extremo y ejercite presión hacia delante, hasta que el pecho vaya a tocar la mesa.
- Mantenga la espalda recta, la cabeza alta, y los codos hacia fuera.
- Inhale al comenzar el ejercicio, exhale al final.



8 TENSION DEL PECHO EN EL MARCO DE UNA PUERTA

Para los pectorales y los tríceps

- De pie, ejerza presión con las manos contra el marco de una puerta.
- Mantenga los pies separados a una distancia similar a la existente entre los hombros.
- Inclínese hacia delante flexionando los brazos por los codos, y manteniendo firmes las rodillas.
- Vuelva a la posición inicial y exhale.

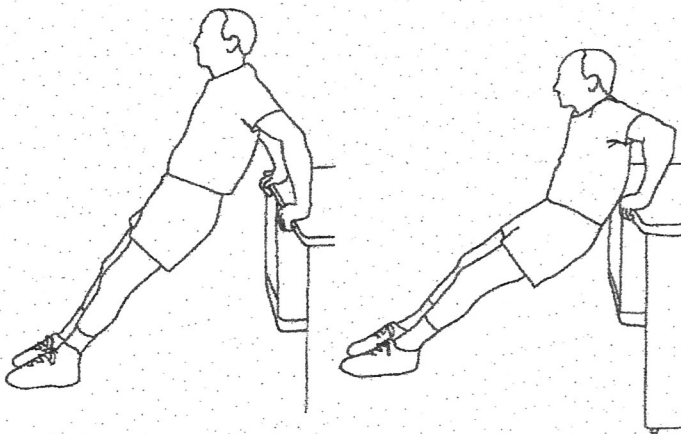


LEVANTAR PESOS

5 FLEXIONES DE BRAZOS POR DETRÁS CON UNA MESA

Para los pectorales y los tríceps

- De pie y de espaldas a una mesa, sujétese en su extremo y extienda las piernas hacia delante.
- Flexione los brazos y descansa el peso del cuerpo sobre los brazos.
- Mantenga el estiramiento y respire.
- Vuelva a la posición inicial y exhale.



7 FLEXIONES FRONTALES DE BRAZOS CON UNA MESA

Para los pectorales y los tríceps

- De pie, con los pies juntos, las manos sobre la mesa y los brazos extendidos.
- Inhale y échese hacia delante flexionando los brazos por los codos.
- Mantenga las piernas extendidas y los talones sobre el suelo.
- Vuelva a la posición inicial y exhale.

