

Plan de entrenamiento		Laura Roquet TRX 1 - 1	
Meta	Mejorar rendimiento		
Fecha de inicio	Hora	1	Fecha de finalización
Instrucciones			



Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
1. Salto dos piernas - Comba		Gemelos, Sistema cardiovascular			
	Duración	00:05:00			
	Distancia	0			
	Velocidad	0			
	Kcal				
	Nota				

Coge la cuerda. Gira la muñeca. Salta.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
2. Sentadilla - Suspension		Cuádriceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coge de las asas. Pon los pies a la altura de las caderas. Mantén la espalda en una posición neutra. Ve bajando hasta que la pierna superior esté paralela al suelo. Mantén el torso recto.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
3. Hamstring curl - ST		Corvas			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Nota	Nota de entrenador: Fes-ho prement una pilota tova entre les cames..				

Coloca los pies en el TRX. Túmbate sobre el suelo. Pon los brazos sobre el suelo. Dobla las rodillas.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
4. Sentadilla Bulgara		Cuádriceps, Glúteos			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coloca un pie en el entrenador de suspensión. Mantén la espalda en una posición neutra. Mueve la parte de atrás de la rodilla hacia el suelo.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
5. Zancada lateral		Cuádriceps			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coloca un pie en el entrenador de suspensión. Dobla la rodilla. Mantén la espalda en una posición neutra.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
6. Pajaros - Entrenador de suspensión		Zona cervical, Hombros parte trasera			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coge el TRX. Mantén la cabeza en una posición neutra sobre el torso. Inclínate hacia atrás. Extiende los brazos hacia los lados.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
7. Press de pectoral - Entrenador de suspensión		Pecho			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coge de las asas. Inclínate ligeramente hacia adelante. Extiende el codo. Extiende el codo.

Ejercicios	Fecha	/	/	/	/
8. Plancha		Todos los abdominales			
	Set 1	30 s	kg		
	Set 2	30 s	kg		
	Set 3				
	Set 4				
	Set 5				
Nota					

Coloca los pies en el TRX. Apóyate sobre tus antebrazos. Extiende las rodillas y la cadera. Mantén esta posición.

9. Plancha lateral		Oblicuos, Glúteos				
	Set 1	30 s	kg			
	Set 2	30 s	kg			
	Set 3					
	Set 4					
	Set 5					
	Nota					
Coloca los pies en el TRX. Pon un antebrazo en el suelo. Extiende la cadera. Mantén esta posición.						

10. Crunch alto - Entrador en suspensión		Todos los abdominales				
	Set 1	10 x	kg			
	Set 2	10 x	kg			
	Set 3					
	Set 4					
	Set 5					
	Nota					
Coloca los pies en el TRX. Apóyate con las manos. Mantén los hombros sobre las manos. Tira de las rodillas.						