

Rutina 3 La Costa

1) Entrada en calor: técnica

10 metros de distancia aproximadamente. 3 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios:

- Caminata con talón y luego con punta de pies
- Trote con rodilla arriba alternado
- Trote con talones a la cola
- Trote soldadito ruso, primero pasos cortos y luego con más altura. Mantener las rodillas bloqueadas y los cuádriceps contraídos.



2) Ejercicios: zona media

3 repeticiones de los siguientes ejercicios:

- Bicicleta (20 repeticiones)



- Bisagra (15 repeticiones)



- Espinales alternados (20 repeticiones)



3) Otros ejercicios

4 series de cada uno de los siguientes ejercicios:

- Ejercicio 1 (10 de cada pierna)



- Ejercicio 2 (10 repeticiones)



- Ejercicio 3 (10 repeticiones)



4) Estiramientos

--- Fin del entrenamiento ---