

Workouts Calistenia curso 2022-2023

Workout 1-11-2022 16-11-2022

Estiramientos

Giros de brazos

Giros de muñecas (muy importante)

Jumping jacks x20

Ejercicios:

5 flexiones

Planche lean 30s

5 flexiones

Plancha normal 30s

5 flexiones

Planche lean 30s

Ejercicio final:

Aguantad lo máximo posible haciendo este video de YouTube: <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Para finalizar haced estiramientos de espalda para aumentar la movilidad (la vais a necesitar)

Workout 16-11-2022 1-12-2022

Estiramientos:

Giros de brazos

Giros de muñecas(muy importante)

Jumping jacks x20

Ejercicios:

10 flexiones

Planche lean 30s

1 flexión a una mano con cada mano

Plancha normal 40s

10 flexiones

Plancha un brazo 15s each

Tenéis que intentar hacer la L sit básica y la rana

Ejercicio final:

Aguantad lo máximo posible haciendo este video de YouTube: <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Para finalizar haced estiramientos de espalda para aumentar la movilidad (la vais a necesitar)

Workout 2-12-2022 1-1-2023

Estiramientos:

Giros de brazos

Giros de muñecas (muy importante)

Jumping jacks x20

Estiramientos de piernas variados

Ejercicios:

20 flexiones

Planche lean 30s

1 flexión a una mano con cada mano

Plancha normal 40s

Intentad una flexión con palmada si vais holgados, pero con mucho cuidado

Intentad hacer la rana

Ejercicio final:

Aguantad lo máximo posible haciendo el bring Sally up haciendo sentadillas, deberíais llegar al minuto y medio <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Para finalizar haced estiramientos de espalda para aumentar la movilidad (la vais a necesitar)

Workout 2-1-2023 1-2-2023

Estiramientos:

Giros de brazos
Giros de muñecas(muy importante)
Jumping jacks x20
Estiramientos de piernas variados

Ejercicios:

20 flexiones
Rana 10s
2 flexiones con palmada
Plancha normal 40s
20 sentadillas con salto
15 segundos en posición de sentadilla honda
10 flexiones
Rana 10s
Planch lean 20s
Spiderman x20

Ejercicio final:

Aguantad lo máximo posible haciendo el bring Sally up <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>
Flexiones

Para finalizar haced estiramientos de espalda para aumentar la movilidad
Haced la postura de la cobra y la del bebé, ambas muy buenas para la espalda(yoga)

Workout 2-2-2023 1-3-2023

Estiramientos:

Giros de brazos
Giros de muñecas (muy importante)
Jumping jacks x20
Estiramientos de piernas variados

Dos series 10x flexiones
20s plancha con una mano (una plancha con cada mano)
Una serie x5 flexiones
10s plancha con un mano y un pie (x2)
3 flexiones con palmada
30s rana (no hace falta que los hagáis seguidos)
Intentad hacer la tuck planch(no vais a poder)
Tuck sit 10s en total
30s sentadilla honda
10 sentadillas explosivas

1 flexión a cada mano

Ejercicio final:

Aguantad lo máximo posible haciendo el bring Sally up <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Flexiones

Sentadillas

Para finalizar haced estiramientos de espalda para aumentar la movilidad

Haced la postura de la cobra y la del bebé, ambas muy buenas para la espalda(yoga)

Workout 2-3-2023 1-4-2023

Estiramientos:

Giros de brazos

Giros de muñecas(muy importante)

Jumping jacks x20

Giros de cadera

Giros de rodilla

Giros de tobillo

20s rana (seguidos no)

50s plancha normal

4 flexiones normales

4 flexiones con palmada

4 flexiones a una mano(2pmano)

15s rana

3s tuck sit(intentadlo)

x20 Spiderman

x10 Superman

20s rana

Plancha normal 20s

Ejercicio final:

Aguantad lo máximo posible haciendo el bring Sally up <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Esta vez haced el de flexiones solo

Intentad tocaros los pies con las piernas estiradas de pie y sentados

Haced la postura de la cobra y la del bebé, ambas muy buenas para la espalda(yoga).

Workout 2-4-2023 15-4-2023

Estiramientos:

Giros de brazos

Giros de muñecas(muy importante)

Jumping jacks x20

Giros de cadera

Giros de rodilla

Giros de tobillo

Flexiones x20

Flexiones con palmada x5

Flexiones a con cada mano x3

Sentadillas normales x10

Plancha normal 60s intentadlo

Flexiones normales x15

Flexiones sin un pie x5

Flexiones con cada mano x1

Flexiones con palmada x6

Plancha con cada mano 20s

Plancha con cada mano sin un pie 10s

Ejercicio final:

Aguantad lo máximo posible haciendo el bring Sally up <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Esta vez haced el de sentadillas solo

Intentad tocaros los pies con las piernas estiradas de pie y sentados

Haced la postura de la cobra y la del bebé, ambas muy buenas para la espalda(yoga)

Workout 16-4-2023 1-5-2023

Estiramientos:

Jumping jacks x20

Relacionados con la actividad

11 flexiones

20s planche lean

40s plancha normal

20s rana

3 flexiones con palmada

30s rana

40s sentadilla honda

x15 sentadillas explosivas

20s planche lean

8 flexiones

BRING SALLY UP <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Flexiones y sentadillas

Recordatorio de que hagáis estiramientos aunque no vayáis a hacer el workout (la flexibilidad es muy necesaria)

Workout 1-5-2023 15-5-2023

Estiramientos:

Jumping jacks x20

Relacionados con la actividad

11 flexiones

Leg raise x20

20s rana

2 flexiones con palmada

1 flexión con cada mano

2 flexiones con palmada

x30 sentadillas explosivas

40s sentadilla honda

20 sentadillas normales

20s planche lean

Leg raise x15

9 flexiones

BRING SALLY UP <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>

Sentadillas solo

Recordatorio de que hagáis estiramientos aunque no vayáis a hacer el workout (la flexibilidad es muy necesaria)

Workout 16-5-2023 1-6-2023

Estiramientos:

Jumping jacks x2

Relacionados con la actividad

11 flexiones

3 flexiones de pico

16 Spiderman

50s plancha

12 Spiderman

2 flexiones con palmada

10s plancha con cada mano

Rana 30s total

Tuck sit 5s
10 flexiones

BRING SALLY UP <https://youtu.be/koMp3ei4xJw>
Sentadillas solo

Recordatorio de que hagáis estiramientos aunque no vayáis a hacer el workout (la flexibilidad es muy necesaria)

Workout 2-6-2023 15-6-2023

Estiramientos:

Jumping jacks x20

Relacionados con la actividad

11 flexiones

20s rana

45s plancha

3 flexiones de arquero

x30s sentadillas explosivas

20s sentadilla honda

x15 levantamientos de piernas con el culo apoyado en el suelo, las piernas no tocan el suelo cuando bajan

4 flexiones de pico

5s plancha con cada mano

30s plancha, cada 6 de la plancha segundos flexión con palmada

x5 levantamientos de pierna con la espalda contra el suelo, repito que las piernas no tocan el suelo cuando bajan

3 flexiones con palmada

45s plancha

20s rana

12 flexiones

Obligatorio que estiréis todos los músculos de los brazos y las piernas