

Tabla ACONDICIONAMIENTO R3

Nombre:	Apellidos:	Fecha:
Anotaciones de la Tabla: 1. Lo primero un Calentamiento previo/2. Después el Trabajo de Fuerza /3. Por último un Enfriamiento		

TRABAJO ABDOMINAL – LUMBAR (CORE) 5-10 min ejercicios cardiovascular (Bici-Cinta-Elíptica)

Después del cardiovascular realizar el trabajo abdominal, lumbar y de CORE



Superiores 2x25



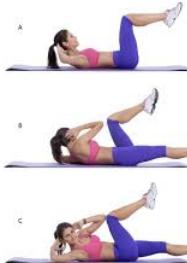
Oblicuos 2x20 a cada lado



Oblicuos 2x20 a cada lado



Inferiores: 2x15



Cruzados: 2x30 a cada lado



Oblicuos 2x20



Lumbares 2x20 rep

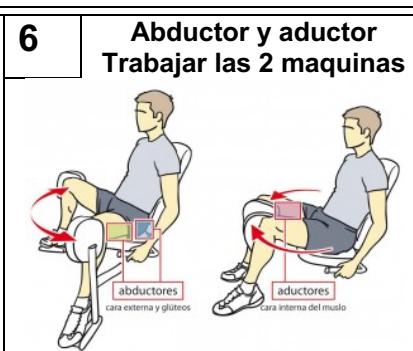
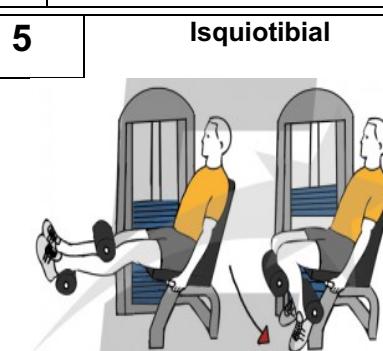
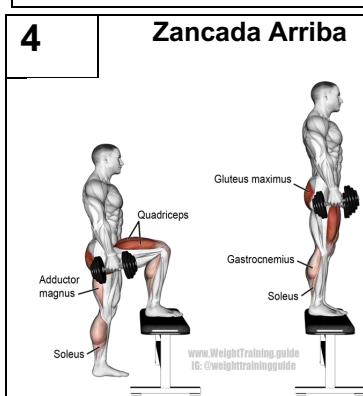
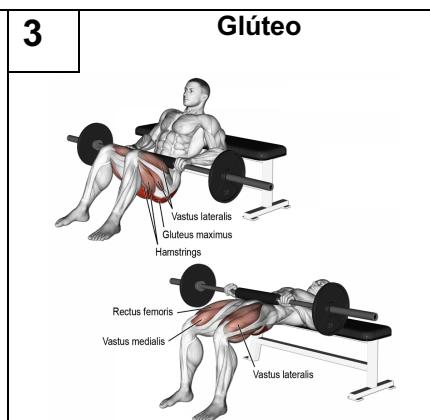
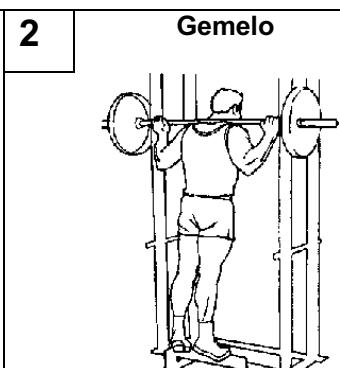
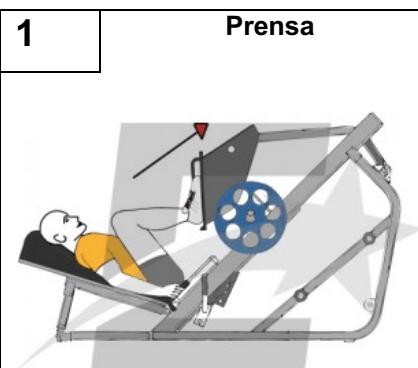


2x45 seg

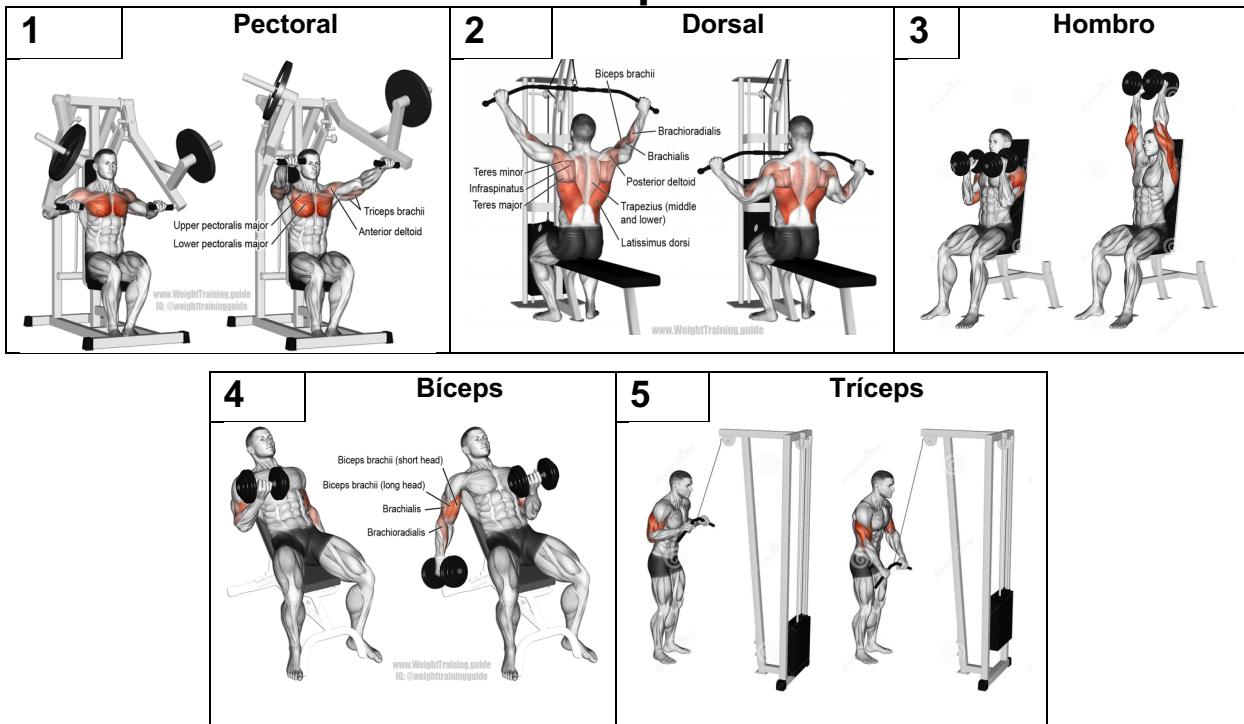


2x25 seg a cada lado

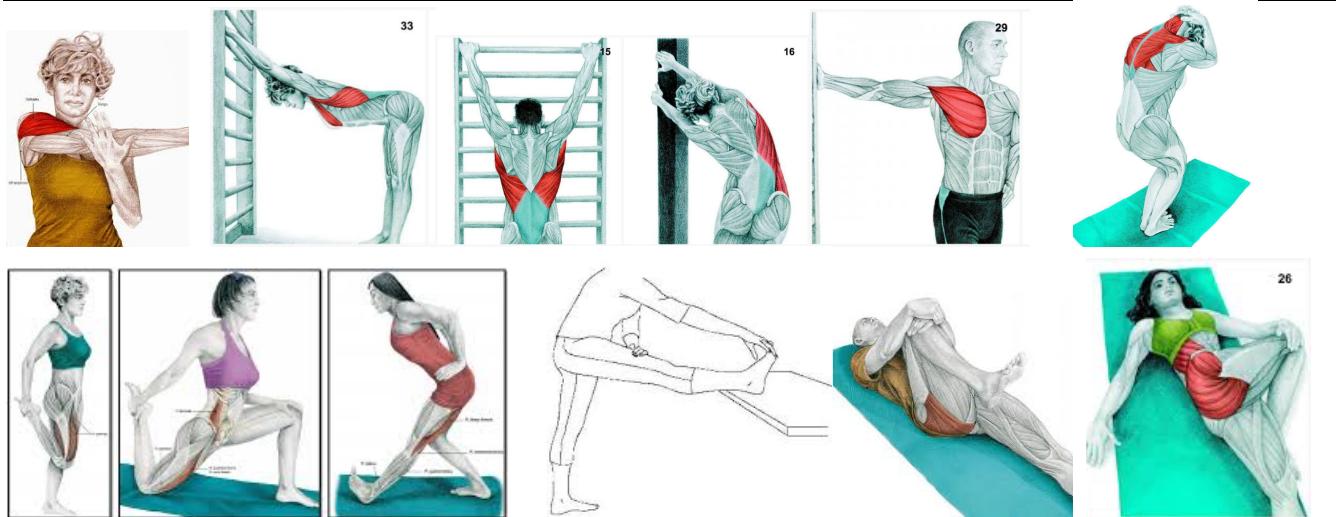
TRABAJO de FUERZA: Tren Inferior



TRABAJO FUERZA: Tren Superior



ESTIRAMIENTOS



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- El objetivo del **SISTEMA R3**: Todas las series de cada ejercicio se hacen seguidas, sin pasar al ejercicio siguiente. Una vez realizadas todas las series y repeticiones de cada ejercicio pasamos al siguiente ejercicio. Recuperamos 1 min. entre cada serie y al cambiar de ejercicio 2 min.

- **Velocidad de ejecución:** muy **IMPORTANTE** fase concéntrica (cuando el músculo se contrae) en 1 segundo y fase excéntrica en 3 segundos (músculo se estira de nuevo y vuelve a su longitud inicial).

- Al realizar los ejercicios siempre tienes que **visualizar la pedalada**, para trabajar con los mismos ángulos con los que se trabaja en la bici. La separación de los pies debe de ser la misma que llevas cuando montas en bici.

Intensidad: Trabajaremos con las repeticiones Máximas (RM). Esto significa que siempre debes hacer los ejercicios propuestos en la tabla ajustando el peso al máximo que puedes mover en el número de repeticiones marcados para cada serie. Teniendo en cuenta que el movimiento debe ser **PERFECTO** en cuanto a su ejecución (Tren Inferior), en los ejercicios de compensación para el ciclista (Tren Superior) no hace falta trabajar con este concepto, aquí no conviene pasar del 50-60% de la Repetición Máxima.

Número de series y repeticiones: **Marcado en tu TrainingPeaks**