



## Tabla ACONDICIONAMIENTO R3 Casa

### TRABAJO ABDOMINAL – LUMBAR (CORE)



Superiores 2x25



Oblicuos 2x20 a cada lado



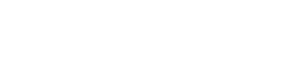
Oblicuos 2x20 a cada lado



Inferiores: 2x20



Cruzados: 2x30



Lumbares 2x20 rep en cada lado



Lumbares 2x10 rep en cada lado



Plancha 2x45 seg



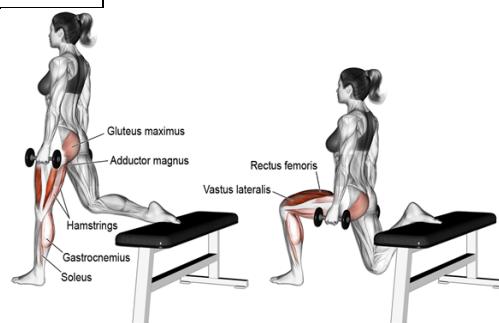
Plancha Lateral 2x30 seg

### Trabajo de FUERZA: TREN INFERIOR

1 Sentadillas con mancuernas



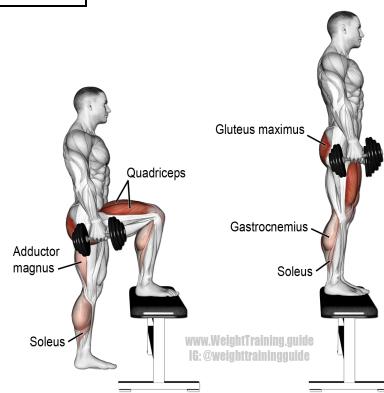
2 Zancada Búlgara



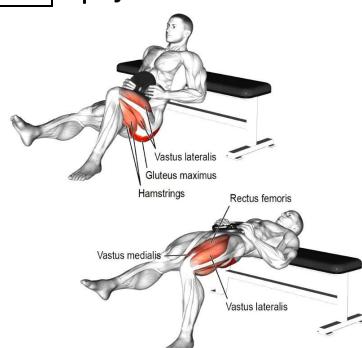
3 GEMELO a una pierna



4 Zancada arriba en banco – silla - escaleras



5 Glúteo a una pierna con apoyo en banco o similar



6 Zancada atrás con mancuernas

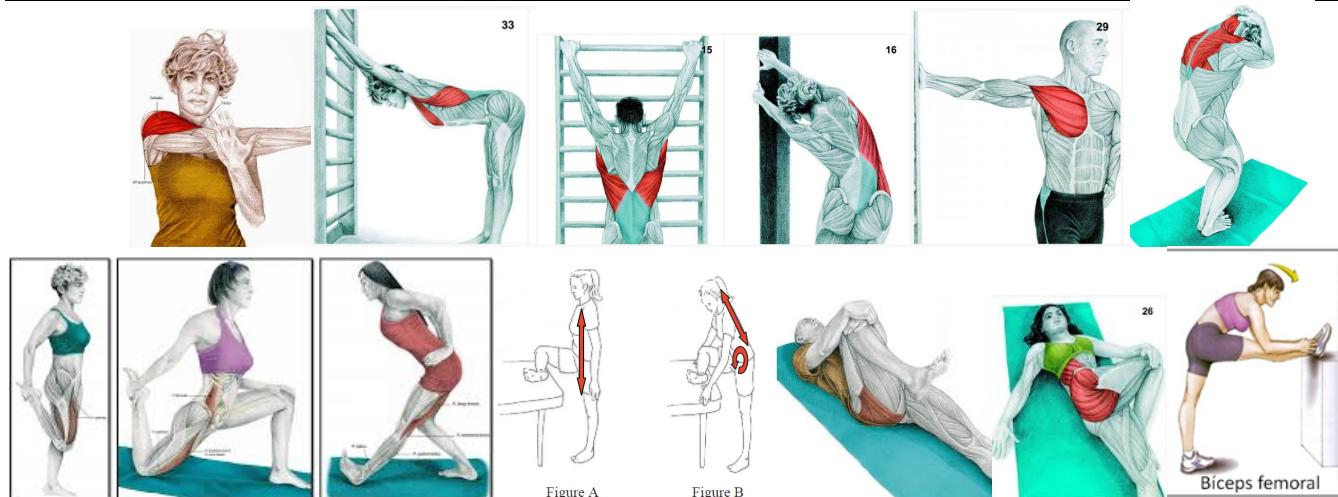




## TREN SUPERIOR

<b>1</b>	<b>PECTORAL - Fondos</b>	<b>2</b>	<b>DORSAL en banco o con apoyo en similar</b>	<b>3</b>	<b>BÍCEPS</b>
<b>4</b>	<b>HOMBRO lateral y frontal</b>	<b>5</b>	<b>Patada de Tríceps de pie</b>	<b>6</b>	<b>Hombro Posterior</b>

## ESTIRAMIENTOS (Elongación muscular)



### 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 2 segundos (músculo se estira de nuevo y vuelve a su longitud inicial).

**Intensidad:** Trabajaremos llegando a las repeticiones marcadas casi al límite, es decir, que si llegamos a las repeticiones muy sobrados, deberemos subir el peso o subir las repeticiones marcadas; sin embargo si llegamos muy justos o no llegamos al número marcado, bajar el número o el peso en las repeticiones.

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. **Número de series y repeticiones:** **3 series de 12-15 repeticiones / recuperación 1'**