

ENTRENAMIENTO CPG VERANO

Descripción general:

El entrenamiento que vamos a desarrollar durante este mes tiene como finalidad mejorar la resistencia cardiorespiratoria, disminuir la grasa y aumentar los niveles de fuerza a nivel general de todo el cuerpo.

Tiene una duración de 4 semanas y dicho entrenamiento está distribuido de la siguiente manera:

- Lunes, Miércoles y Viernes irán destinados al trabajo de fuerza de todo el cuerpo mediante ejercicios adaptados con materiales que tengamos en casa. En caso de no poder desarrollarlos Lunes, Miércoles y Viernes los llevaremos a cabo días alternos es decir Martes, Jueves, Sábado...siempre dejando un día de por medio de descanso.
- Martes y Jueves: irán destinados al trabajo cardiovascular de baja intensidad unido al trabajo de fuerza del core y movilidad de todo el cuerpo.

A continuación podréis ver el planing de las 4 semanas con sus respectivos ejercicios

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--|--|--|--|---|---|----------------|
| SEMANA 1 | 4 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 30 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 2 tabatas core | 5 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 30 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 2 tabatas core | 6 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | 1 horas caminar por la playa o montaña, bicicleta... | DESCANSO TOTAL |
| SEMANA 2 | 5 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 35 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 2 tabatas core | 6 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 35 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 2 tabatas core | 7 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | 1:15 horas caminar por la playa o montaña, bicicleta... | DESCANSO TOTAL |
| SEMANA 3 | 6 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 35 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 3 tabatas core | 7 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 35 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 3 tabatas core | 8 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 4 vueltas circuito 2 10 repeticiones | 1:30 horas caminar por la playa o montaña, bicicleta... | DESCANSO TOTAL |
| SEMANA 4 | 8 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 5 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 40 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 4 tabatas core | 9 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 5 vueltas circuito 2 10 repeticiones | Movilidad articular, 40 min trabajo cardio (caminar; bicicleta) + 4 tabatas core | 10 vueltas circuito 1 de 15 repeticiones + 5 vueltas circuito 2 10 repeticiones | 2 horas caminar por la playa o montaña, bicicleta... | DESCANSO TOTAL |

| | |
|-----------|---|
| LUNES | CIRCUITO 1: SENTADILLA NORMAL; PRESS PLANO; REMO BAJO (NO HAY DESCANSOS INTRA VUELTAS) TERMINAMOS CIRCUITO 1 Y DESCANSAMOS 3 MIN PARA HACER EL CIRCUITO 2: PRESS HOMBROS; CURL BICEPS; EXTENSION TRICEPS |
| MIÉRCOLES | CIRCUITO 1: SENTADILLA SUMO; FLEXIONES: PESO MUERTO (NO HAY DESCANSOS INTRA VUELTAS) TERMINAMOS CIRCUITO 1 Y DESCANSAMOS 3 MIN PARA HACER EL CIRCUITO 2: ELEVACIONES LATERALES HOMBRO; CURL BICEPS MARTILLO; FONDOS TRICEPS CAJON |
| VIERNES | CIRCUITO 1: ZANCADAS; APERTURAS PECHO; (NO HAY DESCANSOS INTRA VUELTAS) TERMINAMOS CIRCUITO 1 Y DESCANSAMOS 3 MIN PARA HACER EL CIRCUITO 2: PRESS HOMBROS; CURL BICEPS; EXTENSION TRICEPS CON GOMAS |

Todas las sesiones tendrán la siguiente estructura:

- 1º Foam roller
- 2º Movilidad
- 3º Parte principal de lo que nos toque ese día en concreto
- 4º Vuelta a la calma