NOVIEMBRE. TABLAS EJERCICIOS GRUPOS 1 y 2

SEMANA 1 - Del 4 al 10 Noviembre

Lunes SF:

- 1 vuelta al seto
- TABATA 40'' 20'' (x 2 veces) y 2' descanso entre series
    - Saltos con 2 pies (a una velocidad media)
    - Sentadillas
    - Sit ups
    - Jumping Jacks
    - Sentadillas laterales
    - Plancha

Miércoles SMX:

- 3 minutos movilidad
- 5 min carrera suave
- Tabla de flexibilidad

SEMANA 2 - Del 11 al 17 Noviembre

Lunes SF:

- 2 vueltas al seto
- Circuito x repeticiones (repetir 2 veces)
    - 1) 20 cañones con 2 pies
    - 2) 10 equilibrios en ángel (5 por cada pierna)
    - 3) 10 saltos de media vuelta caído con 1 pie
    - 4) 15 sentadillas
    - 5) 20 toques plancha dinámica por parejas
    - 6) Escalera de coordinación

Miércoles SMX:

- 3 minutos movilidad
- 5 min carrera suave
- Tabla de flexibilidad

SEMANA 3 - Del 18 al 24 Noviembre

Lunes SF:

- 3 Vueltas al seto
- Trabajo en parejas (repetir cada ejercicio 2 veces)
    1) Uno corre, el otro cogiendo por detrás opone resistencia
    2) Uno corre hacia atrás, el otro intenta detenerlo
    3) A caballito
    4) La carretilla
    5) Saltos laterales con desplazamiento chocando manos
    6) De la mano saltar a la pata coja
    7) Salta la plancha
    8) Desplazamiento lateral espalda con espalda

Miércoles SMX:

- 3 minutos movilidad
- 5 min carrera suave
- Tabla de flexibilidad

SEMANA 4 - Del 25 al 30 Noviembre

Lunes SF:

- 3 vueltas al seto
- Juegos de velocidad, potencia y coordinación

Miércoles SMX:

- 3 minutos movilidad
- 5 min carrera suave
- Tabla de flexibilidad