

desafío21días



PLAN DE 21 DÍAS PARA REALIZACIÓN
DE ACTIVIDAD FÍSICA

SEMANA 1:

ADAPTACIÓN (4 AL 10 DE OCTUBRE)

DÍA 1

TRABAJO FUNCIONAL DE CUERPO COMPLETO (CLASE ONLINE CON PROFESORA)

- Movilidad articular
- Explicación de los ejercicios a realizar en la clase
- Calentamiento cuerpo completo
- Trabajo de 40 segundos por 20 de descanso pasivo. (Cada uno va a su ritmo, debemos priorizar una buena calidad de movimiento antes que cantidad de repeticiones de este)
- 4 rondas.

- 1) Sentadilla
- 2) Plancha alta más escaladores
- 3) Separo piernas y elevo rodilla
- 4) Cambio de pierna
- 5) Llevo el peso a los lados

Vuelta a la calma

DÍA 2

TRABAJO EN CASA DE TREN SUPERIOR

- Realizar movilidad articular (repetir rutina del primer día).
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas.
- 1) Elevaciones frontales con mancuernas livianas o botellas de agua.
 - 2) Flexiones con rodilla apoyadas si es necesario. Recuerda bajar todo tu cuerpo y no dejar la cadera arriba.
 - 3) Elevaciones laterales con mancuernas livianas o botellas de agua.
 - 4) Caminata con manos, luego a plancha y hacemos flexión llevando el cuerpo al piso, estiro mis brazos a los lados y volvemos a subir a plancha con una extensión de brazos, hacemos caminata de manos en retroceso y nos volvemos a poner de pie.
 - 5) Press de hombros en 45°, recomendación realizar sentados.
- Vuelta a la calma

DÍA 3

TRABAJO FUNCIONAL DE CUERPO COMPLETO (CLASE ONLINE CON PROFESORA)

- Movilidad articular
- Explicación de los ejercicios a realizar en clases.
- Calentamiento cuerpo completo
- Trabajo de 40 segundos por 20 de descanso pasivo. (Cada uno va a su ritmo, debemos priorizar una buena calidad de movimiento antes que cantidad de repeticiones de este).
- 4 rondas
 - 1) Sentadilla sumo
 - 2) Toco codo con rodilla cruzada y codo con rodilla lateral
 - 3) Cambio de lado
 - 4) Estocada adelante
 - 5) Puente de glúteo con talones en altura
- Vuelta a la calma

DÍA 4

TRABAJO EN CASA ZONA MEDIA

- Realizar movilidad articular
 - Calentamiento cuerpo completo
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas.
- 1) Manos bajo la pelvis y elevamos piernas juntas sin dejarlas caer
 - 2) Puente de glúteo
 - 3) Manos bajo la pelvis y tijeras laterales
 - 4) Trabajo lumbar mirando al piso con brazos extendidos adelante elevamos el torso y llevamos brazos atrás vuelvo y bajo el pecho.
 - 5) Con piernas elevadas subo a buscar la punta de los pies
- Vuelta a la calma

DÍA 5

TRABAJO EN CASA TREN INFERIOR

- Realizar movilidad articular
 - Calentamiento cuerpo completo
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
- 1) Sentadilla sumo con insistencia
 - 2) Puente de glúteo unilateral (con 1 pierna)
 - 3) Cambio de pierna
 - 4) Sentadilla lateral elevando rodilla (trabajamos intercalando piernas)
 - 5) Sentadilla clásica
- Vuelta a la calma

DÍA 6

TRABAJO EN CASA CUERPO COMPLETO

- Realizar movilidad articular.
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas
- 1) Plancha alta 30 a 40 seg + (enseguida abdominal a elección)
 - 2) Sentadilla más press de hombros 45° con mancuernas.
 - 3) Posición del oso toco hombros
 - 4) Peso muerto
 - 5) "Payasitos" 40 seg
- Vuelta a la calma

DÍA 7

DESCANSO ACTIVO (SESIÓN DE CONSULTA CON PROFESORA)

Tendremos una reunión por zoom para aclarar dudas y comenten como se han sentido la primera semana.

Se recomienda este día hacer una actividad recreativa de por lo menos 30 min.

SEMANA 2:

(11 AL 17 DE OCTUBRE)

DÍA 8

TRABAJO FUNCIONAL DE CUERPO COMPLETO (CLASE ONLINE CON PROFESORA)

- Movilidad articular
 - Explicación de los ejercicios.
 - Calentamiento cuerpo completo
 - Trabajo de 40 segundos por 20 de descanso activo. (Cada uno va a su ritmo, debemos priorizar una buena calidad de movimiento antes que cantidad de repeticiones de este)
 - Haremos 5 ejercicios 4 rondas.
- 1) Sentadilla con insistencia y press de hombros
 - 2) Plancha alta más escaladores
 - 3) Separo piernas y elevo rodilla luego pie.
 - 4) Cambio de pierna
 - 5) Sentadilla mas peso muerto
- Vuelta a la calma

DÍA 9

TRABAJO EN CASA DE TREN SUPERIOR

- Realizar movilidad articular.
- Calentamiento cuerpo completo.
- Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
- Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
- 4 rondas.

- 1) Elevaciones frontales con mancuernas livianas o botellas de agua
- 2) Flexiones con rodilla apoyadas si es necesario. Recuerda bajar todo tu cuerpo y no dejar la cadera arriba.
- 3) Elevaciones laterales con mancuernas livianas o botellas de agua
- 4) Caminata con manos, luego a plancha y hacemos flexión llevando el cuerpo al piso, estiro mis brazos a los lados y volvemos a subir a plancha con una extensión de brazos, hacemos caminata de manos en retroceso y nos volvemos a poner de pie.
- 5) Press de hombros en 45°, recomendación *Recomendación: Realizar sentados.

- Trabajo con frecuencia cardiaca mas alta.
- 3 ejercicios: 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible.

Nota: Favor anotar cómo se sintieron, si tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar y cuánto se demoraron.

- Caminata de manos luego a plancha alta 10 repeticiones.
- Tijeras 10 repeticiones por lado.
- Payasitos 20 repeticiones.

DÍA 10

TRABAJO FUNCIONAL DE CUERPO COMPLETO (CLASE ONLINE CON PROFESORA)

- Movilidad articular.
- Explicación de los ejercicios.
- Calentamiento cuerpo completo.
- Trabajo de 40 segundos por 20 de descanso activo. (Cada uno va a su ritmo, debemos priorizar una buena calidad de movimiento antes que cantidad de repeticiones de este).
- Haremos 5 ejercicios 4 rondas.
 - 1) Sentadilla sumo con insistencia
 - 2) Toco codo con rodilla cruzada y codo con rodilla lateral
 - 3) Cambio de lado
 - 4) Estocada adelante
 - 5) Puente de glúteo con talones en altura
- Vuelta a la calma
- Payasitos 20 repeticiones.

DÍA 11

TRABAJO EN CASA ZONA MEDIA

- Realizar movilidad articular.
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas
- 1) Manos bajo la pelvis y elevamos piernas juntas sin dejarlas caer
 - 2) Puente de glúteo
 - 3) Manos bajo la pelvis y tijeras laterales
 - 4) Trabajo lumbar mirando al piso con brazos extendidos adelante elevamos el torso y llevamos brazos atrás vuelvo y bajo el pecho.
 - 5) Con piernas elevadas subo a buscar la punta de los pies y luego estiro piernas.
- Trabajo con frecuencia cardiaca más alta.
 - 3 ejercicios 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible. Necesito que anoten como se sintieron si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar cuanto se demoraron.
 - Elevo rodillas 10 repeticiones por pierna.
 - Rotación dinámica de cadera 10 repeticiones por lado.
 - Salto la cuerda 20 repeticiones.

DÍA 12

TRABAJO EN CASA TREN INFERIOR

- Realizar movilidad articular
- Calentamiento cuerpo completo
- Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.

* Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.

- 4 rondas

- 1) Sentadilla sumo con insistencia
- 2) Puente de glúteo con 1 pierna
- 3) Cambio de pierna
- 4) Sentadilla lateral elevando rodilla (Trabajo intercalando piernas)
- 5) Sentadilla clásica

- Trabajo con frecuencia cardiaca mas alta.

- 3 ejercicios 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible. Necesito que anoten como se sintieron si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar cuanto se demoraron.

- Toco el piso alternado patinaje 10 por mano
- Talones atrás 10 por lados
- Salto + pequeña sentadilla 10
- Vuelta a la calma

DÍA 13

TRABAJO EN CASA CUERPO COMPLETO

- Realizar movilidad articular.
- Calentamiento cuerpo completo.
- Realizar un trabajo por repeticiones de 12 a 15 repeticiones por ejercicio o lado x 4 rondas.

- 1) Plancha alta 30 a 40 seg + (enseguida abdominal a elección)
- 2) Sentadilla + press de hombros 45° con mancuernas.
- 3) Posición del oso toco hombros
- 4) Peso muerto
- 5) Payasitos 40 seg

- Trabajo con frecuencia cardiaca mas alta.
- 3 ejercicios 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible. Necesito que anoten como se sintieron si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar cuanto se demoraron.
- Elevo rodillas 10 por pierna.
- Talones atrás 10 por pierna.
- Tijeras 10 por lado.
- Vuelta a la calma.

DÍA 14

DESCANSO ACTIVO

- Se recomienda este día hacer una actividad recreativa de por lo menos 30 min.

SEMANA 3:**(18 AL 24 DE OCTUBRE)****DÍA 15****TRABAJO FUNCIONAL DE CUERPO COMPLETO
(CLASE ONLINE CON PROFESORA)**

- Movilidad articular.
 - Explicación de los ejercicios.
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Trabajo de 40 segundos por 20 de descanso activo. (Cada uno va a su ritmo, debemos priorizar una buena calidad de movimiento antes que cantidad de repeticiones de este).
 - Haremos 5 ejercicios 4 rondas.
- 1) Sentadilla con insistencia y elevo brazos al subir
 - 2) Plancha alta más escaladores
 - 3) Separo piernas y elevo rodilla luego pie.
 - 4) Cambio de pierna
 - 5) Sentadilla mas peso muerto
- Vuelta a la calma

DÍA 16

TRABAJO EN CASA DE TREN SUPERIOR (SESIÓN DE CONSULTA CON PROFESORA)

- Realizar movilidad articular.
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Realizar un trabajo por repeticiones (de 10 a 15 repeticiones) si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas
- 1) Elevaciones frontales más elevaciones laterales con mancuernas o botellas de agua
 - 2) Flexiones con rodilla apoyadas, si es necesario más elevación de cadera, la cabeza debe quedar entre sus brazos. Recuerda bajar todo tu cuerpo y no dejar la cadera arriba al momento de hacer la flexión.
 - 3) Arnold press: palmas mirándose al comenzar estiro arriba y miran al otro lado con mancuernas.
 - 4) Caminata con manos, luego a plancha si es necesario apoyo rodillas y busco flexión o push up cerrado (bajando mi cuerpo flectando brazos pegados al tronco)
 - 5) Flexión de codo y press de hombros en 45°, recomendación: realizar sentado.
- Trabajo con frecuencia cardíaca más alta.
 - 3 ejercicios (4 a 5 rondas) en la menor cantidad de tiempo posible. Anotar cómo se sintieron, si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar y cuánto se demoraron.
 - Caminata de manos, luego a plancha alta (10 repeticiones)
 - Tijeras 10 repeticiones por lado
 - Payasitos 20 repeticiones

DÍA 17

TRABAJO FUNCIONAL DE CUERPO COMPLETO (CLASE ONLINE CON PROFESORA)

- Movilidad articular.
 - Explicación de los ejercicios.
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Trabajo de 40 segundos por 20 de descanso activo. (Cada uno va a su ritmo, debemos priorizar una buena calidad de movimiento antes que cantidad de repeticiones de este).
 - Haremos 5 ejercicios 4 rondas.
- 1) Sentadilla "sumo" con insistencia
 - 2) Toco codo con rodilla cruzada y codo con rodilla lateral
 - 3) Cambio de lado
 - 4) Estocada adelante
 - 5) Puente de glúteo con talones en altura
- Vuelta a la calma.

DÍA 18

TRABAJO EN CASA ZONA MEDIA

- Realizar movilidad articular .
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas.
- 1) Elevamos piernas más elevación de cadera con piernas juntas (vela) sin dejarlas caer
 - 2) Puente de glúteo más 3 segundos arriba y bajada muy lenta.
 - 3) Tijeras con espalda en el piso y luego traigo rodillas al pecho elevando cadera.
 - 4) Trabajo lumbar mirando al piso pasamos una hoja de papel detrás de la espalda y subo el pecho.
- Trabajo con frecuencia cardiaca mas alta.
 - 3 ejercicios 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible. Necesito que anoten como se sintieron si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar cuanto se demoraron.
 - Elevo rodillas 10 repeticiones por pierna.
 - Rotación dinámica de cadera 10 repeticiones por lado.
 - Salto la cuerda 20 repeticiones.

DÍA 19

TRABAJO EN CASA CUERPO COMPLETO

- Realizar movilidad articular.
- Calentamiento cuerpo completo.
- Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
- Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
- 4 rondas.

1)Plancha alta 30 a 40 seg (enseguida abdominal a elección)

2)sentadilla más press de hombros 45° con mancuernas.

3)posición del oso toco hombros

4)peso muerto

5)payasitos 40 seg

- Trabajo con frecuencia cardiaca mas alta.
- 3 ejercicios 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible. Es importante que anoten cómo se sintieron si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar cuanto se demoraron.
- Elevo rodillas 10 por pierna
- Talones atrás 10 por pierna
- Tijeras 10 por lado
- Vuelta a la calma

DÍA 20

TRABAJO EN CASA CUERPO COMPLETO

- Realizar movilidad articular.
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas.
- 1) Plancha alta 40seg a 1 min más (enseguida abdominal a elección).
 - 2) Sentadilla más press de hombros elevando los talones 45° con mancuernas.
 - 3) Posición del oso toco hombros más rodillas
 - 4) Peso muerto
 - 5) Payasitos 40 seg
- Trabajo con frecuencia cardiaca mas alta.
 - 3 ejercicios 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible. Necesito que anoten como se sintieron si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar cuanto se demoraron.
 - Elevo rodillas 10 repeticiones por pierna.
 - Talones atrás 10 repeticiones por pierna.
 - Tijeras 10 repeticiones por lado.
 - Vuelta a la calma.

DÍA 20

TRABAJO EN CASA CUERPO COMPLETO

- Realizar movilidad articular.
 - Calentamiento cuerpo completo.
 - Realizar un trabajo por repeticiones de 10 a 15 repeticiones si lo hacen con peso o banda de resistencia y de 15 a 20 repeticiones si es solo con el peso del cuerpo.
 - Los descansos serán de 40 segundos entre series y de 1 min 30 a 2 minutos para pasar al siguiente ejercicio.
 - 4 rondas.
- 1) Plancha alta 40seg a 1 min más (enseguida abdominal a elección).
 - 2) Sentadilla más press de hombros elevando los talones 45° con mancuernas.
 - 3) Posición del oso toco hombros más rodillas
 - 4) Peso muerto
 - 5) Payasitos 40 seg
- Trabajo con frecuencia cardiaca mas alta.
 - 3 ejercicios 4 a 5 rondas en la menor cantidad de tiempo posible. Necesito que anoten como se sintieron si se tomaron descansos o lograron hacerlo sin parar cuanto se demoraron.
 - Elevo rodillas 10 repeticiones por pierna.
 - Talones atrás 10 repeticiones por pierna.
 - Tijeras 10 repeticiones por lado.
 - Vuelta a la calma.

DÍA 21

**DESCANSO ACTIVO
(SESIÓN DE CONSULTA CON PROFESORA)**

Tendremos una reunión por zoom para aclarar dudas y comenten como se han sentido la segunda semana de este gran desafío.

Se recomienda este día hacer una actividad recreativa de por lo menos 30 min.

desafío21días

