



**RUTINAS EN  
VACACIONES**

**TONIFICACIÓN -FUERZA**

**ISABEL DEL BARRIO - OMTS**

## SESIÓN 1: TONIFICACIÓN ENTRENAMIENTO FULL BODY

### CALENTAMIENTO + TRABAJO DE MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS





Estos 10 ejercicios, los podemos incluir en todas las sesiones de entrenamiento que realicemos a lo largo de la semana, e incluso antes de la parte principal de las sesiones de carrera.







El **objetivo principal** es preparar al cuerpo tanto a nivel físico y articular, como a nivel psicológico para poder centrarnos bien de la sesión que vamos a realizar posteriormente.

Son movimientos sencillos y fundamentales que además de ayudar a los diferentes grupos articulares a recuperar rangos de movimiento, ayudarán a los grandes grupos musculares a activarse; también a nivel cardiovascular, que lo realizaremos a una intensidad muy baja y/o moderada. (*Zonas 1 y 2 de entrenamiento*).

**EJECUCIÓN:** Realizamos esta secuencia de 10 ejercicios unos seguido de otro, sin descanso entre los mismos. Una vez terminemos una 1ª vuelta, realizamos la 2ª vuelta de la misma manera.

Con esto tendríamos un CALENTAMIENTO COMPLETO.

 <p>1</p>	<p><b><u>5' SALTO A LA COMBA</u></b></p> <p>Mantener un ritmo suave, pies reactivos.</p> <p>Se trata de empezar a activar el sist. Cardio respiratorio.</p>	 <p>3</p>	<p><b><u>ACTIVACIÓN GLÚTEOS –PUENTE</u></b></p> <p>10 Repeticiones x 3 series</p> <p>Descanso 20'' entre series</p> <p>Extender cadera y mantener unos segundos</p>
 <p>2</p>	<p><b><u>ZANCADAS ALTERNAS</u></b></p> <p>20 reps alternas buscando estiramiento dinámico de aductores y cadera.</p>	 <p>4</p>	<p><b><u>MOVILIDAD COLUMNA</u></b></p> <p>10-12 reps/ lado X 2 series</p> <p>Tratamos de apoyar parte alta espalda en el suelo; soltar aire al abrir.</p>

 <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p><b><u>MOVILIDAD CADERA Y DE TOBILLO</u></b></p> <p>Sentadilla profunda con pica de madera O con brazos por encima de la cabeza 10 repeticiones Suaves y controladas</p>	 <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p><b><u>MOVILIZACIÓN DORSAL –ESTIR PECHO</u></b></p> <p>10 repeticiones Suaves y controladas cada lado  Evitar torsión de caderas</p>
 <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p><b><u>“DEAD BUG” – CONTROL CORE – COORDINACIÓN</u></b></p> <p>10-12 Repeticiones alternando pie y brazo contrario Mantener centro estable</p>	 <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<p><b><u>TABLA LATERAL CON GIRO</u></b></p> <p>10 reps /lado x 2 veces Mantener cadera lejos del suelo Opción: apoyo rodilla de pierna de abajo</p>
 <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>	<p><b><u>40´ SKIPPING EN EL SITIO</u></b></p> <p>Skipping en el sitio. Intentamos que el pie caiga debajo de la cadera. Mantenemos un ritmo cómodo y continuo.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<p><b><u>FLEXIONES PLIOMÉTRICAS PECHO EN PARED</u></b></p> <p>12 reps x 2 Series Empujo la pared y despego las manos; tan pronto realizo la flexión ya estoy empujando hacia arriba. Opción 2: Flexiones de Pecho Suelo</p>

A collection of fitness equipment including a kettlebell, sneakers, and resistance bands. The kettlebell is black and green, the sneakers are pink and green, and the resistance bands are red and yellow.

# RUTINAS EN VACACIONES







# TONIFICACIÓN - FUERZA

ISABEL DEL BARRIO - OMTS









**SESIÓN 1: TONIFICACIÓN ENTRENAMIENTO FULL BODY 2 SETS DE 6 EJERCICIOS 40'' TRABAJO /EJERCICIO // 90'' RECUPERACIÓN AL FINAL DEL SET**

**SET 1: 6 EJERCICIOS 40'' TRABAJO, CONTINUO // 90'' RECUPERACIÓN AL FINAL DEL SET**








 <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>40'' MANO –PIE CONTRARIO</u></b></p> <p>Desde cuadrupedia, rodillas despegadas. Trabajo de core y coordinación 40'' Trabajo alternando lados</p>	 <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>40'' ZANCADA ATRÁS CON PRESS IZQDA.</u></b></p> <p>Lunge hacia atrás combinando con un press (<i>mancuerna /kettlebell</i>). Extiende el brazo cuando realizo la flexión de pierna atrás. Ojo: controlar los hombros y cintura escapular</p>
 <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>40'' ZANCADA ATRÁS CON PRESS DERECHA</u></b></p> <p>Lunge hacia atrás combinando con un press (<i>mancuerna /kettlebell</i>). Extiende el brazo cuando realizo la flexión de pierna atrás. Ojo: controlar los hombros y cintura escapular</p>	 <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>40'' FLEXIONES PECHO SOBRE BANCO- ESCALÓN</u></b></p> <p>Flexiones de brazos (<i>apertura abierta- pectoral</i>). Mayor intensidad sobre un pie. Cojo aire al bajar – Soltar aire al subir-empujar</p>
 <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>40'' ESCALADORES</u></b></p> <p>Desde posición de plancha llevar de forma alterna las rodillas al pecho EVITANDO que la cadera bascule.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>40'' SENTADILA SUMO CON SALTO VERTICAL</u></b></p> <p>Buscar explosividad y altura. No bloquear rodillas en la recepción. No arquear la espalda, neutra y EVITAR rotación hombros hacia dentro.</p>
<p><b>40 segundos de trabajo de cada ejercicio. Uno seguidos de otros.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Descanso 90'' cuando termino el SET-CIRCUITO COMPLETO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>REPETIR EL SET 2 VECES</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>OPCIONAL:</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>Si tienes tiempo o buscas más intensidad de trabajo, realiza un tercer set completo de ejercicios.</u></b></p>

SET 2: 6 EJERCICIOS 40'' TRABAJO, CONTINUO // 90'' RECUPERACIÓN AL FINAL DEL SET








 <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p><b><u>40'' SENTADILLA PROFUNDA CON CARGA</u></b></p> <p>No realizamos press de hombros. Asegúrate que la carga externa la tienes cerca del cuerpo sin crear tensión ni rotación en los hombros.</p> <p>Nos concentramos en la velocidad de subida –fase concéntrica rápida</p>	 <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p><b><u>40'' SUPERMAN</u></b></p> <p>Coordinación brazo pierna contraria. Trabajo de core y zona lumbar</p> <p>Ojo: evitar una extensión excesiva de la columna. Pensamos en ALARGAR</p>
 <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p><b><u>40'' PASE BALÓN MANOS-PIES</u></b></p> <p>Con un balón o pelota de playa. Trabajo de coordinación y control de la zona media.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p><b><u>40'' FLEXIONES PLYO-EXPLOSIVAS</u></b></p> <p>Flexiones de brazos (<i>apertura abierta-pectoral</i>). Mayor intensidad sobre un pie.</p> <p>Cojo aire al bajar – Soltar aire al subir-empujar</p>
 <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p>Desde posición de plancha llevar de forma alterna las rodillas al pecho EVITANDO que la cadera bascule.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p><b><u>40'' BURPEE MODIFICADO</u></b></p> <p>Buscamos control del ejercicio y evitar arquear la zona lumbar al saltar hacia la plancha.</p>
<p><b>40 segundos de trabajo de cada ejercicio. Uno segundos de otros.</b></p>	<p><b>Descanso 90'' cuando termino el SET-CIRCUITO COMPLETO</b></p>	<p><b>REPETIR EL SET 2 VECES</b></p>	<p><b><u>OPCIONAL:</u></b></p> <p><b><u>Si tienes tiempo o buscas más intensidad de trabajo, realiza un tercer set completo de ejercicios.</u></b></p>

## SESIÓN 2 ENTRENAMIENTO CON TRX

SET 1: 6 EJERCICIOS 40'' TRABAJO, CONTINUO // 90'' RECUPERACIÓN AL FINAL DEL SET

 <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SENTADILLA BRAZOS OVERHEAD</u></b></p> <p><b>15 repeticiones</b></p> <p>Brazos extendidos en todo momento, columna neutra. / movilidad cadera y activación dorsal</p>	 <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SENTADILLA CON SALTO</u></b></p> <p>15 repeticiones</p> <p>No bloquear las rodillas al caer. Desde el salto caigo a sentadilla y desde sentadilla empujo el suelo con el salto.</p>
 <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>REMO INVERTIDO</u></b></p> <p><b>20 repeticiones</b></p> <p>Ojo: controlar los hombros y cintura escapular / codos apuntan hacia detrás</p>	 <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>EMPUJES PECHO-FLEXIONES</u></b></p> <p>20 repeticiones.</p> <p>Nivel avanzado: con pies juntos.</p>
 <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>APERTURAS PÁJARO</u></b></p> <p><b>16 Repeticiones</b> (8 cada lado, alternando).</p> <p>Codos SIEMPRE EXTENDIDOS</p> <p>Colocación pies no demasiado alejados, porque el ejercicio es intenso.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SENTADILLA CON ROTACIÓN-OBLÍCUOS</u></b></p> <p>15 Repeticiones sentadilla con rotación de tronco buscando el trabajo en el oblicuo.</p> <p>15 repeticiones a cada lado.</p>
 <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>7. SALTO A LA COMBA 2 MINUTOS</u></b></p>	<p><b>RECUPERACIÓN 2 MINUTOS</b></p> <p><b>REPETIR EL SET 1 VEZ MÁS</b></p>	

SET 1: 6 EJERCICIOS 40'' TRABAJO, CONTINUO // 90'' RECUPERACIÓN AL FINAL DEL SET

 <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ROLL OUT CORE DE PIE</u></b></p> <p><b>15 repeticiones</b></p> <p>Control de core. Mantener posición columna neutra y abdomen activo. Mantener control de los hombros.</p>	 <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SENTADILLA UNIPODAL</u></b></p> <p>12-15 repeticiones / lado</p> <p>No bloquear las rodillas. Mantener las caderas cerradas y fuertes el pie de la pierna de apoyo. Control y estabilización del core.</p>
 <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>BÍCEPS</u></b></p> <p><b>12-15 repeticiones</b></p> <p>Ojo: controlar los hombros y cintura escapular / codos apuntan hacia el frente. Flexión-extensión de brazos, NO ES UN REMO</p>	 <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>PLANCHA FRONTAL ANTEBRAZOS</u></b></p> <p>Mantener la posición entre 20'' -3'' máximo.</p>
 <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TRÍCEPS</u></b></p> <p><b>12-15 Repeticiones</b></p> <p>Codos SIEMPRE CERRADOS-AL FRENTE Flexión-extensión de brazos, BUSCAR EL TRABAJO EN LOS TRÍCEPS, los hombros no rotan</p>	 <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>V INVERTIDA-PLANCHA</u></b></p> <p>10 Mantener la cintura escapular controlada y fuerte; que no se hundan los hombros. Cadera alta y glúteos activos para mantener cadera estable en la plancha.</p>
 <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>7. SALTO A LA COMBA 2 MINUTOS</u></b></p>	<p><b>RECUPERACIÓN 2 MINUTOS</b></p> <p><b>REPETIR EL SET 1 VEZ MÁS</b></p>	