
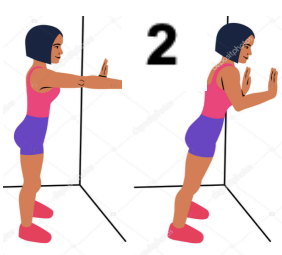

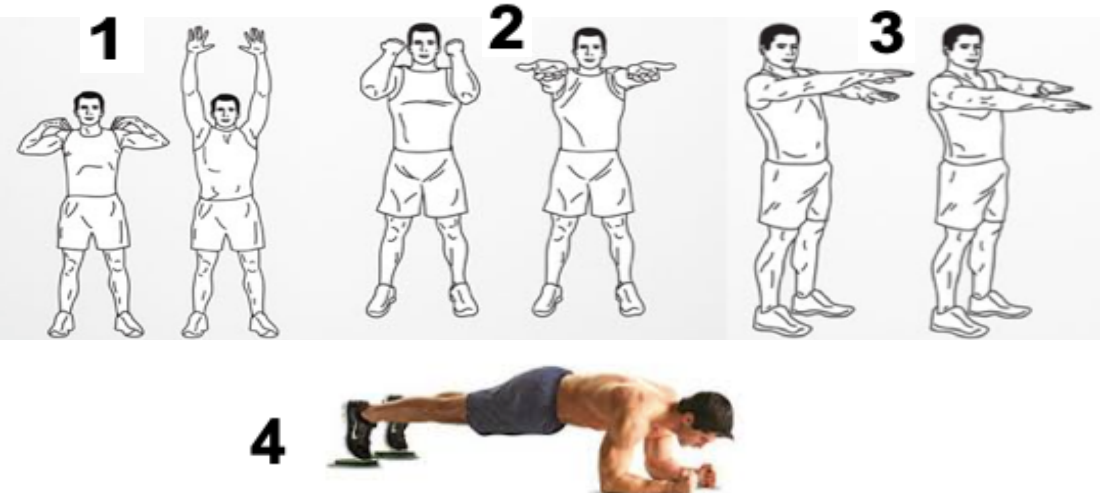


Entrenamiento #enCasa II Equipo de Remo-CNS

10'	Activación de Andar, Correr, Ergómetro o otra actividad que puedas realizar.
17:15	Conexión en directo de los equipos de Remo por aplicación web, para realizarlo juntos en directo.
Material	Esterilla, TRX (Hay ejercicio alternativo si no tienes uno), Mancuerna (Pesa, Garrafa de agua, Mochila o similar) y una Silla.
	Recuperación entre Estaciones 2'.

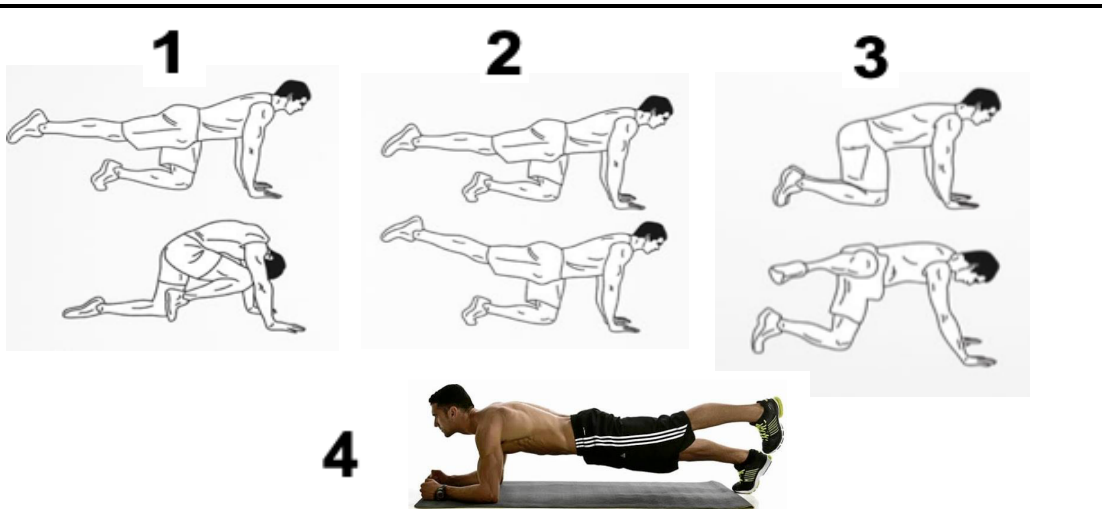
Calentamiento							Nº	Ejercicios
	1	30	Jumping Jacks.		2	20	Planchas sobre la Pared.	
	2	20			3	20	Good Morning.	
	3	20			4	20	Saltos y palmada de frente.	
	4	20			5	20	Zancadas.	
	5	10+10			6	15	Planchas.	
	6	15			3 Series		375 Movimientos	

Estación 1



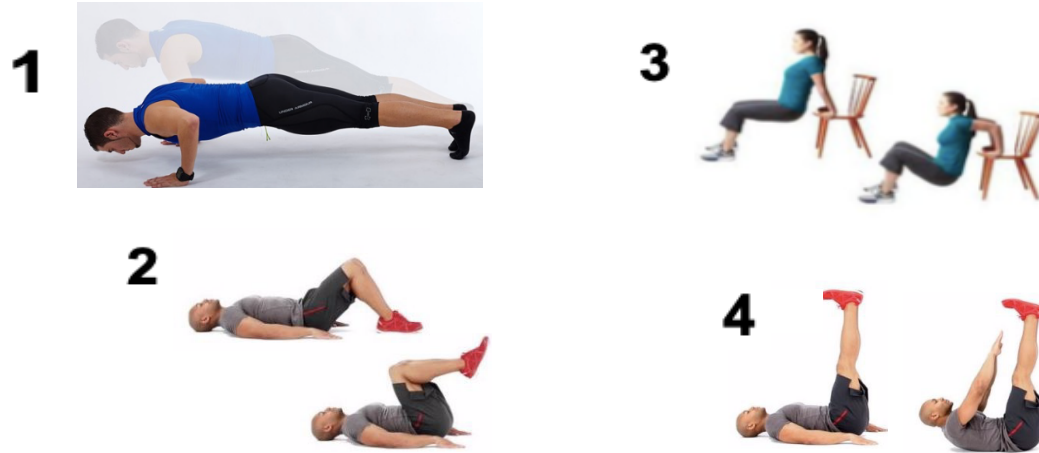
Nº	Series
1	20 Extensión de Hombros.
2	20 Extensión de Bíceps.
3	20 Cruce de Brazos
4	1' CORE 4 Apoyos.
3 Series	
Tiempo 3'	
Movimientos 180	

Estación 2



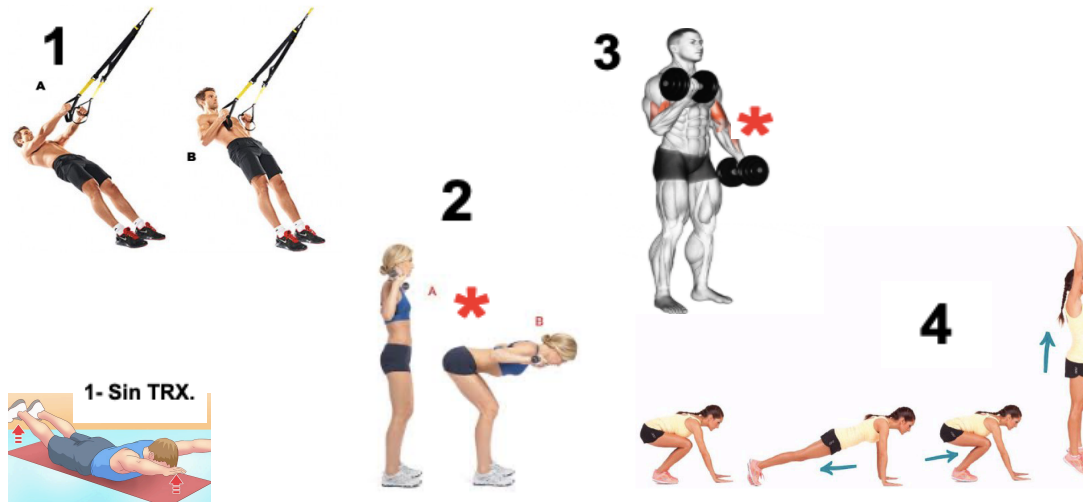
Nº	Series
1	20 Extensión Piernas 1. <i>Rodilla a la frente</i>
2	20 Extensión Piernas 2.
3	20 Extensión Piernas lateral. <i>10+10</i>
4	40" CORE 3 Apoyos. <i>20"+20"</i>
3 Series	
Tiempo 2'	
Movimientos 180	

Estación 3



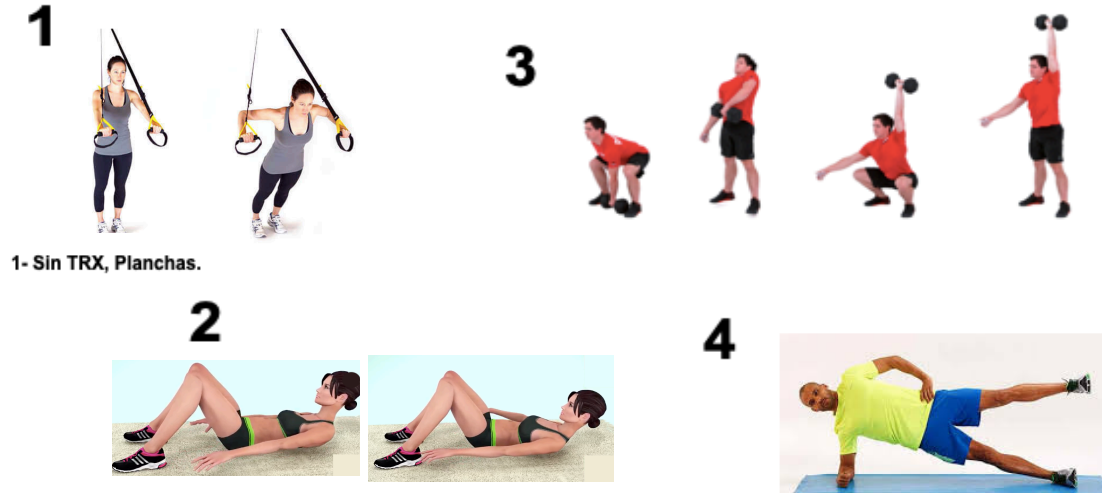
Nº	Series
1	20 Planchas.
2	20 Abdominal.
3	20 Tríceps en una Silla.
4	20 Abdominal.
3 Series	
Movimientos 240	

Estación 4



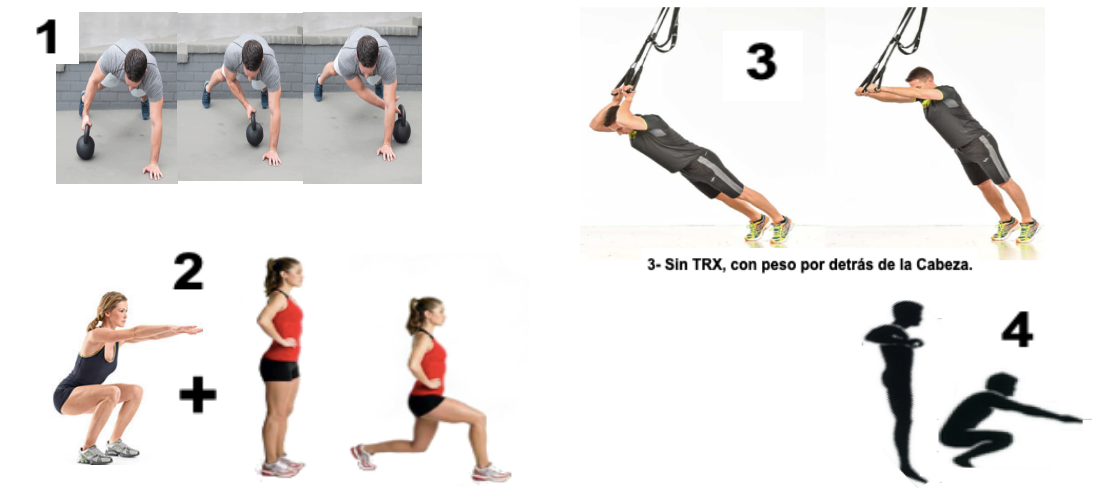
Nº	Ejercicios
1	20 Remo TRX.
2	20 Good Morning.
3	30 Bíceps. 15+15
4	10 Burpress.
3 Series	
* Puedes añadirle peso extra	
Movimientos 240	

Estación 5



Nº	Ejercicios
1	20 Pectoral TRX.
2	20 Abdominal.
3	20 Snatch con mancuerna con un solo brazo.
4	1' CORE Lateral.
<i>10+10</i>	
<i>30''+30''</i>	
3 Series	
Tiempo 3'	
Movimientos 180	

Estación 6



Nº	Ejercicios
1	20 Pasar la Pesa.
2	30 Sentadilla + Zancada.
3	20 Tríceps TRX.
4	20 Remo de Pie.
3 Series	
Movimientos 270	

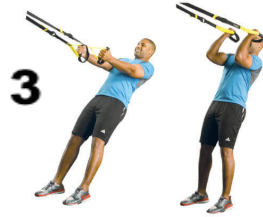
Estación 7



1- Sin TRX. Saltos.

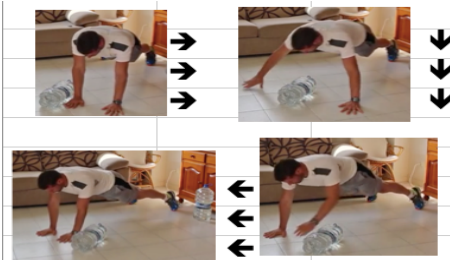


2



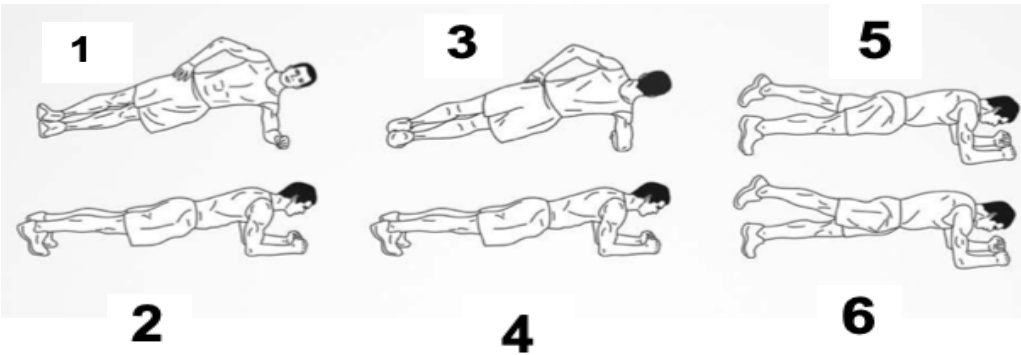
3- Sin TRX. Con Pesa.

4



Nº	Ejercicios
1	20 Flexión una Pierna + Remo TRX. 10+10
2	20 Abdominal.
3	20 Bíceps TRX.
4	20 Plancha Prona desplazando manos.
3 Series	
Movimientos 240	

Estación 8



Nº	Series
1	20" Core Lateral Dcho.
2	20" Core 4 apoyos
3	20" Core Lateral Izq..
4	20" Core 4 apoyos
5	20" Core 3 apoyos Dcho.
6	20" Core 3 apoyos Izq..
2 Series	
Tiempo 4'	

Estación 9

1



2



4



3



Nº	Series	
1	15	Planchas Manos juntas.
2	20	Remo de Pié.
3	15	Hombros con Silla.
4	20	Sentadilla + Remo de Pié.
3 Series		
Movimientos 210		

Estación 10

1



2



- 10-1
- 9-2
- 8-3
- 7-4
- 6-5
- 5-6
- 4-7
- 3-8
- 2-9
- 1-10

Nº	Series
RETO	
1	Hombros.
2	Sentadillas.
Se realiza todo seguido, 10 Rep. Hombros y 1 Sentadilla, 9 Rep. Hombros y 2 Sentadillas, hasta completar la serie completa con 1 Rep. Hombros y 10 Sentadillas.	
110 Movimientos	

Soltura y vuelta a la calma



Ejercicios

- 1- Mantén cada posición 20".
- 2- Luego pasa al siguiente ejercicio.
- 3- Repite la secuencia con la otra extremidad si es a una mano o pierna.

2 Vueltas

Programa "Circuito de Estiramientos Remo-CNS" 20'.