

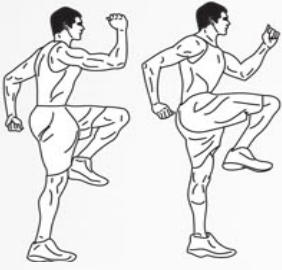
# Entrenamiento #enCasa I Equipo de Remo-CNS

10'	Activación de Saltar a la Comba, Correr, Ergómetro o otra actividad que puedas realizar.
17:00	Conexión en directo de los equipos de Remo por aplicación web, para realizarlo juntos en directo.
Material	Esterilla, TRX (Ejercicio alternativo si no tienes uno), Mancuerna (Pesa, Garrafa de agua, Mochila o similar) y una Silla.
	Recuperación entre Estaciones 2'.


Calentamiento	1		2		3		Nº	Ejercicios
							1	30 Jumping Jacks.
							2	20 Planchas sobre la Pared.
							3	20 Sentadillas de lado a lado.
							4	20 Good Morning.
							5	20 Saltos y pegar el Sello.
							6	20 Zancadas. 10+10
							7	10 Planchas.
Sentadillas de lado a lado: Paso al lado y bajo, junto pies y al otro lado.							3 Series	
							420 Movimientos	

Estación 1

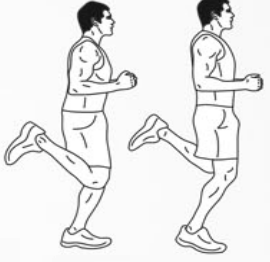
**1**




**2**



**3**




**4**




Nº	Ejercicios
1	20 Skipping. <i>Correr en el sitio.</i>
2	20 Gemelos.
3	20 Correr atrás. <i>Correr en el sitio.</i>
4	10 Paso atrás y Rodilla arriba. 5+5
<b>3 Series</b>	
<b>210 Movimientos</b>	

Estación 2

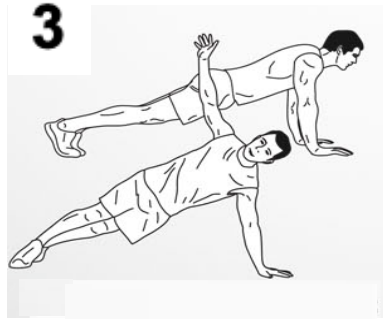
**1**




**2**




**3**





1- Sin TRX.

**4**



Nº	Ejercicios
1	20 Remo a una mano TRX. <i>10+10 rep.</i>
2	20 Remar de Pié.
3	20 Plancha con Rotación. <i>10+10 Helicóptero.</i>
4	30" CORE 4 apoyos.
<b>3 Series</b>	
<b>Tiempo 1'30"</b>	
<b>180 Movimientos</b>	

Estación 3

**1**



**2**



**3**



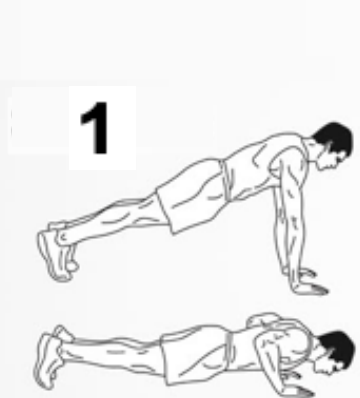
**4**




Nº	Ejercicios
1	20 Jumping Jacks.
2	20 Good Morning.
3	20 Sentadillas.
	20 Abdominal.
<b>3 Series</b>	
<b>240 Movimientos</b>	

Estación 4


**1**



**2**




**3**



Nº	Ejercicios
1	10 Planchas.
2	20 Zancada atrás. <span style="float: right;">10+10</span>
3	20 Abdominal.
<b>3 Series</b>	
<b>150 Movimientos</b>	

Estación 5



**1**

10-1

---

9-2

---

8-3

---

7-4

---

6-5

---

5-6

---

4-7

---

3-8


---

2-9

---


1-10

Nº	Ejercicios
<b>RETO</b>	
1	Arrancada a un brazo y arriba. <i>Utiliza una Botella, Garrafa, Mochila, etc.</i>
2	Abdominal.
Se realiza todo seguido, 10 Arrancadas y 1 Abdominal, 9 Arrancadas y 2 Abdominal, hasta completar la serie completa con 1 Arrancada y 10 Abdominal.	
Se alterna una mano y otra.	
<b>110 Movimientos</b>	




**2**

Estación 6




**1**

1- Sin TRX. Saltos.

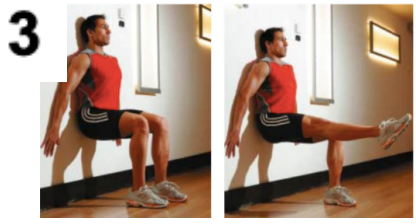


2


Nº	Ejercicios
1	20 Sentadilla a 1 Pierna TRX y Remo. <span style="float: right;">10+10</span>
2	20 Aperturas TRX.
3	30" Sentadilla Estática. <span style="float: right;">2 x 15"</span>
4	20 Abdominal.
<b>3 Series</b>	
<b>Tiempo 1'30"</b>	
<b>180 Movimientos</b>	



**2- Sin TRX. Planchas.**

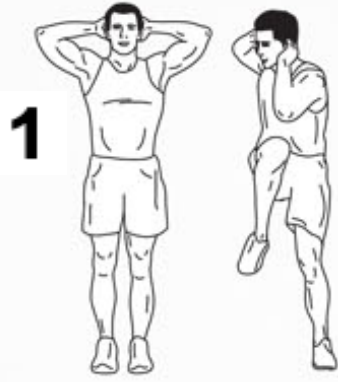


**3**

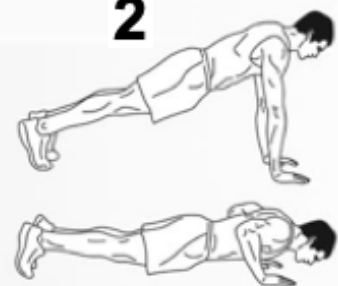


**4**


# Estación 7



**1**




**2**



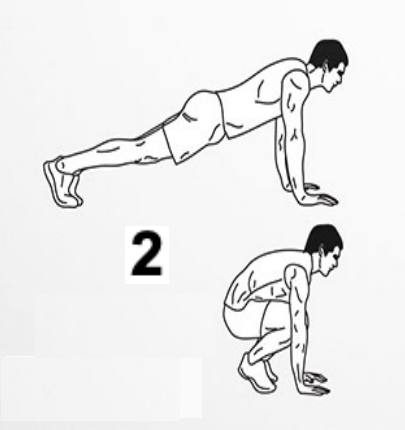
**3**

Nº	Ejercicios
1	20 Rodillas a los Codos. <span style="float: right;">10+10</span>
2	15 Planchas.
3	15 Squats. <i>Utiliza una Botella, Garrafa, Mochila, etc.</i>
<b>3 Series</b>	
<b>* Puedes añadirle peso extra.</b>	
<b>150 Movimientos</b>	


# Estación 8



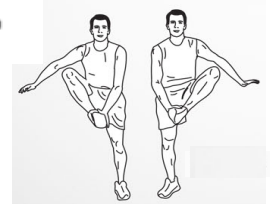
**1**



**2**



**3**



**4**

Nº	Ejercicios
1	30 Bíceps a una mano. <span style="float: right;">15 + 15</span>
2	10 Salto en posición de Plancha.
3	15 Tríceps en una Silla.
4	20 Tocar Talones. <span style="float: right;">10 + 10</span>
<b>3 Series</b>	
<b>* Puedes añadirle peso extra.</b>	
<b>225 Movimientos</b>	

Estación 9

1 y 3- Sin TRX. Planchas.

2

3

4

Nº	Ejercicios
1	20 Pectoral TRX.
2	20 Sentadilla + Remo de Pié.
3	10 Pectoral TRX.
4	20 Abdominal.
<b>3 Series</b>	
<b>* Puedes añadirle peso extra.</b>	
<b>210 Movimientos</b>	

Estación 10

1

2

3

4

3- Sin TRX. Con Mancuernas, Botellas, etc.

Nº	Ejercicios
1	30" CORE 4 Apoyos.
2	20 CORE Crunches. <span style="float: right;">10 + 10</span>
3	20 Bíceps TRX.
4	20 Sentadilla + Extensión.
<b>3 Series</b>	
<b>* Puedes añadirle peso extra.</b>	
<b>Tiempo 1' 30"</b>	
<b>180 Movimientos</b>	

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'.