

Entrenamiento #enCasa I Equipo de Remo-CNS

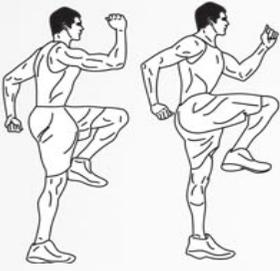
10'	Activación de Saltar a la Comba, Correr, Ergómetro o otra actividad que puedas realizar.
17:00	Conexión en directo de los equipos de Remo por aplicación web, para realizarlo juntos en directo.
Material	Esterilla, TRX (Ejercicio alternativo si no tienes uno), Mancuerna (Pesa, Garrafa de agua, Mochila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

Sentadillas de lado a lado: Paso al lado y bajo, junto pies y al otro lado.

Estación 1

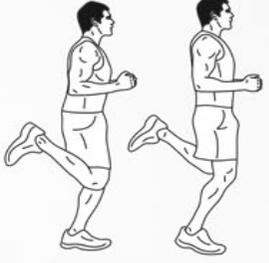
1



2



3



4



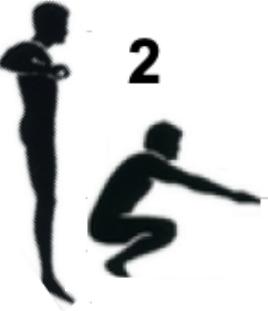
Nº	Ejercicios
1	20 Skipping. <i>Correr en el sitio.</i>
2	20 Gemelos.
3	20 Correr atrás. <i>Correr en el sitio.</i>
4	10 Paso atrás y Rodilla arriba. 5+5
3 Series	
210 Movimientos	

Estación 2

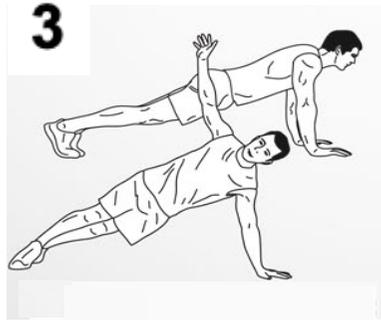
1



2



3





1- Sin TRX.

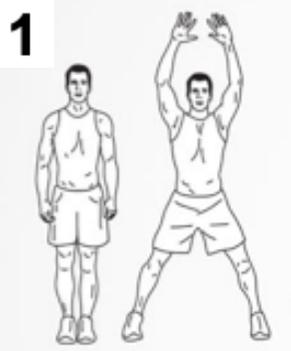
4



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.
3 Series	
Tiempo 1'30"	
180 Movimientos	

Estación 3

1



2



3



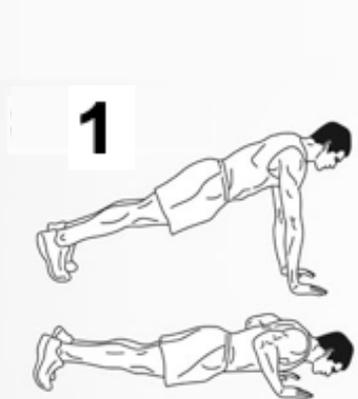
4



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

Estación 4

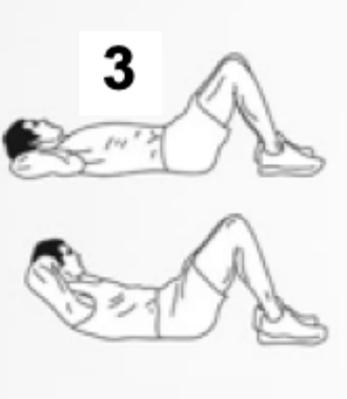
1



2



3



Nº	Ejercicios
1	10 Planchas.
2	20 Zancada atrás. 10+10
3	20 Abdominal.
3 Series	
150 Movimientos	

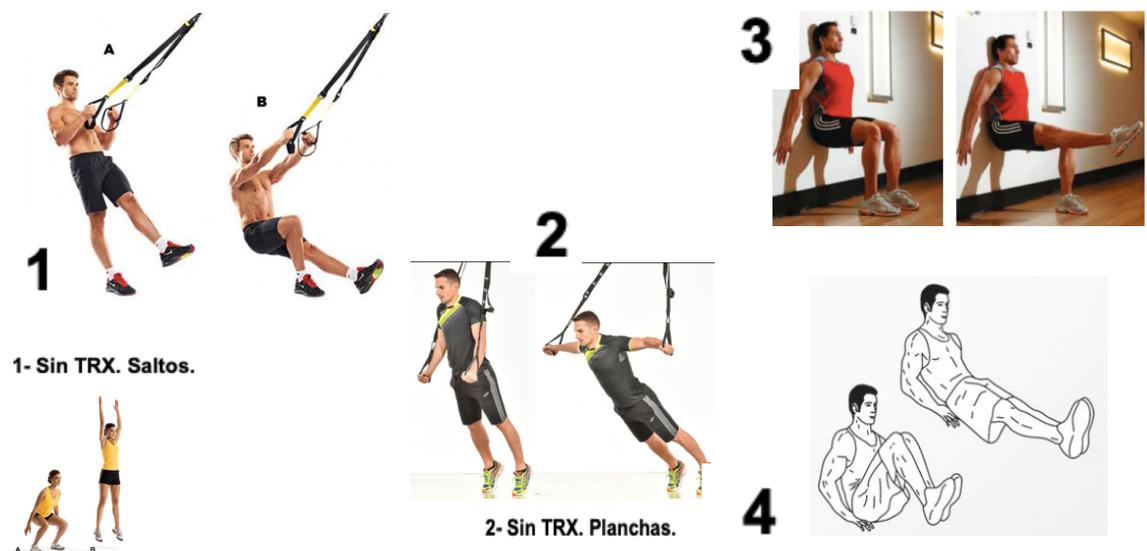
Estación 5



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

Ejercicios	
RETO	
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.	
110 Movimientos	

Estación 6

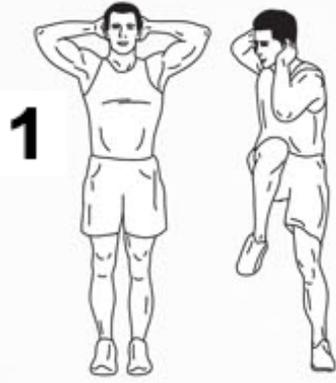


1- Sin TRX. Saltos.

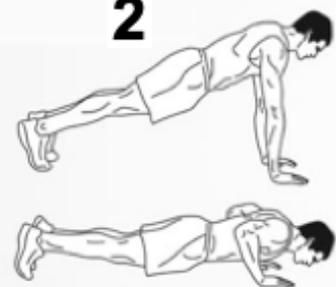
2- Sin TRX. Planchas.

Ejercicios	
1	20 Sentadilla a 1 Pierna TRX y Remo. 10+10
2	20 Aperturas TRX.
3	30" Sentadilla Estática. 2 x 15"
4	20 Abdominal.
3 Series	
Tiempo 1'30"	
180 Movimientos	

Estación 7



1



2



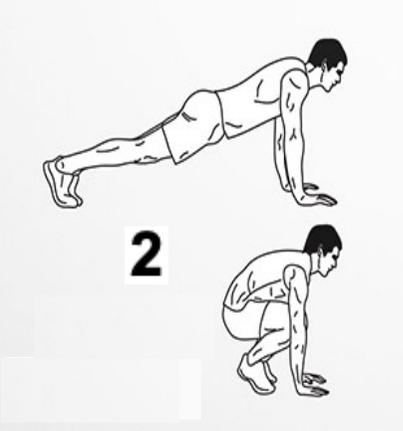
3

Nº	Ejercicios
1	20 Rodillas a los Codos. 10+10
2	15 Planchas.
3	15 Squats. <i>Utiliza una Botella, Garrafa, Mochila, etc.</i>
3 Series	
* Puedes añadirle peso extra.	
150 Movimientos	

Estación 8



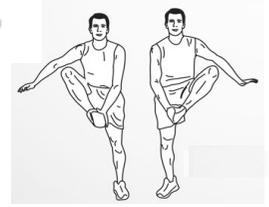
1



2



3



4

Nº	Ejercicios
1	30 Bíceps a una mano. 15 + 15
2	10 Salto en posición de Plancha.
3	15 Tríceps en una Silla.
4	20 Tocar Talones. 10 + 10
3 Series	
* Puedes añadirle peso extra.	
225 Movimientos	

Estación 9

1 y 3- Sin TRX. Planchas.

2 * **4**

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

Estación 10

1 **2** **3** **4**

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

A * B C

Nº	Ejercicios
1	30" CORE 4 Apoyos.
2	20 CORE Crunches. 10 + 10
3	20 Bíceps TRX.
4	20 Sentadilla + Extensión.
3 Series	
* Puedes añadirle peso extra.	
Tiempo 1' 30"	
180 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'.