



Ayuntamiento
Guadalix de la Sierra

**PORQUE TU SALUD ES LO
PRIMERO**

PROGRAMA ENTRENA EN CASA

- Desde el Ayuntamiento de Guadalix de la Sierra y mistral 2010, concienciados con la recomendaciones para evitar la expansión del COVID-19, te proponemos un plan de entrenamiento para realizar desde casa y que semanalmente iremos alimentando, además de plantear retos.....

- **Quien puede realizarlo?:**

- Toda la población que lo desee y no padezca ninguna patología o contraindicación médica.

- **Para realizarlo:**

- Debes estar bien hidratado.
 - No olvides ponerte tu ropa deportiva.
 - Utiliza la toalla.
 - Si notas algún síntoma de mareo o cansancio no dudes en parar de realizar el ejercicio.
 - El entrenamiento por si solo no lo es todo, no olvides cuidar tu alimentación.
 - Respeta los descansos y no entrenes todos los días.

Te presentamos las tablas para la primera semana:

- Movilidad y CORE: Es una tabla de intensidad baja y dirigida a todo tipo de públicos.
- Entrenamiento muscular tren superior: Tabla de intensidad media dirigida al público que ya realiza actividad física.
- Entrenamiento muscular tren inferior: Tabla de intensidad media dirigida al público que ya realiza actividad física.









AHORA YA NO TIENES EXCUSA PARA PRACTICAR DEPORTE

COMENZAMOS!

MOVILIDAD Y CORE

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD CAT CAMEL		
 00:00:45	 00:00:15	
 1		
 60		
		

2	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD EXTENSIÓN DE CADERA + ALCANDE EN PLANCHA INVERTIDA		
 00:00:45	 00:00:15	
 1		
 60		
		

3	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA		
 00:00:45	 00:00:15	
 1		
 60		
		


4	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD SECUENCIA EN PLANCHA INVERTIDA - DERECHA		
 00:00:45	 00:00:15	
 1		
 60		
		

5	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD SECUENCIA EN PLANCHA INVERTIDA - IZQUIERDA		
 00:00:45	 00:00:15	
 1		
 60		
		

6	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES SIT AND REACH		
 00:00:45	 00:00:15	
 1		
 60		
		

1 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA LUMBARES
ARROW



00:00:04	00:00:20
3	
60	

2 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA LUMBARES
ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA TUMBADO BOCABAJA



00:00:04	00:00:20
3	
60	

3 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA LUMBARES
POINTER



00:00:04	00:00:20
3	
60	

4 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA PECHO
FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE DE RODILLAS



00:00:04	00:00:20
3	
60	

5 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA ABDOMINALES
ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA EN PLANCHA



00:00:04	00:00:20
3	
60	

6 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA ABDOMINALES
BALANCE Y ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO



00:00:04	00:00:20
3	
60	

7 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA ABDOMINALES
DEAD BUG



00:00:04	00:00:20
3	
60	

8 MÁQUINA Nº 0 **MOVILIDAD ARTICULAR**

FUERZA ABDOMINALES
PIVOT PLANK




00:00:04	00:00:20
3	
60	

9 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FUERZA ABDOMINALES
SIT UP AND REACH




🕒 00:00:04	👤 00:00:20
👤 3	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

10 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FUERZA ESPALDA
BENT OVER Y RAISE



🕒 00:00:04	👤 00:00:20
👤 3	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

11 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FUERZA ESPALDA
PESO MUERTO + REMO CON ISOPULL DE TOALLA



🕒 00:00:04	👤 00:00:20
👤 3	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO



🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

2 MÁQUINA Nº 0

REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
BRETTZEL STRETCH DERECHA



🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

3 MÁQUINA Nº 0

REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
BRETTZEL STRETCH IZQUIERDA



🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

4 MÁQUINA Nº 0

REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CRUZADO ANTERIOR - DERECHA



🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

5 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CRUZADO ANTERIOR - IZQUIERDA

🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

6 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - DERECHA

🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

7 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - IZQUIERDA

🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

8 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO PECTORAL CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA


🕒 00:00:30	👤 00:00:15
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:13:12


**ENTRENAMIENTO MUSCULAR
TREN SUPERIOR**


SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR SKIPPING	
00:00:30	00:00:15	
3		
50		

2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR TALONES A GLÚTEOS	
00:00:30	00:00:15	
3		
55		

3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR SOMBRA SALTO A LA COMBA	
00:00:30	00:00:15	
3		
60		

4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR SPLITS EN PLANCHA	
00:00:30	00:00:15	
3		
65		

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS DE RODILLAS	PECHO
00:00:30	00:00:20	
3		
70		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA ELEVACIÓN DE CADERA CON PERNAS RECTAS	ABDOMINALES
00:00:30	00:00:20	
3		
70		

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA TRAPECIO
RETRACCIÓN ESCAPULAR CON ABDUCCIÓN DE 90°



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA TRICEPS
EXTENSIÓN DE CODO EN PLANCHA CON APOYO DE RODILLAS



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ABDOMINALES
ENCOGIMIENTO CON RODILLAS FLEXIONADAS AL PECHO



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ABDOMINALES
CRUNCH CON PIERNAS ELEVADAS



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


FUERZA TRICEPS
PLANK PRESS UP



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ESPALDA
BENT OVER Y RAISE



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

9 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA LUMBARES
HIPEREXTENSIÓN EN DECÚBITO PRONO



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

10 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ABDOMINALES
FLEXIÓN DE CADERA PIerna IZQUIERDA EN PLANCHA LATERAL



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

11 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ABDOMINALES
FLEXIÓN DE CADERA PIerna DERECHA EN PLANCHA LATERAL



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

12 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ESPALDA
PESO MUERTO + REMO CON ISOPULL DE TOALLA



🕒 00:00:30	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - DERECHA		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	

2	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - IZQUIERD		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	

3	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO PECTORAL CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	

4	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO POSTERIOR EN POSICIÓN DE REZO		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	

5	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	

6	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD SECUENCIA PIRÁMIDE A SPIDERMAN		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	


7	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO POSTERIOR TRACCIÓN DESDE RODILLAS		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	


8	MÁQUINA Nº 0	MOVILIDAD ARTICULAR
		
FLEXIBILIDAD FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO SENTADO		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 2	👤 1	
📈 20	👉	
⚡	📦	


**ENTRENAMIENTO MUSCULAR
TREN INFERIOR**


SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR JUMPING JACKS PRISIONERO	
00:00:30	00:00:20	
3		
50		

2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR CAMINATA EN PUENTE GLÚTEOS	
00:00:30	00:00:20	
3		
55		

3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR MOUNTAIN CLIMBERS (CARRERA)	
00:00:30	00:00:20	
3		
60		

4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR SPIDERMAN BURPEE	
00:00:30	00:00:20	
3		
65		

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA GLÚTEO ELEVACIÓN DE CADERA	
00:00:40	00:00:20	
3		
70		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA GLÚTEO ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA	
00:00:40	00:00:20	
3		
70		

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA IZQUIERDA

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
PATADA DE GLÚTEO

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦


5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **ADUCTOR / ABD**
ADUCCIÓN CADERA DECÚBITO LATERAL

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **CUÁDRICEPS**
AIR SQUAT

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **CUÁDRICEPS**
SENTADILLA + RODILLA AL PECHO DIAGONAL

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦


8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **CUÁDRICEPS**
SENTADILLA DIVIDIDA - DERECHA ADELANTADA

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦


9 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **CUÁDRICEPS**
SENTADILLA DIVIDIDA - IZQUIERDA ADELANTADA

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

10 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **CUÁDRICEPS**
ZANCADA DELANTE + ROTACIÓN DE TRONCO ALTERNATIVA

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
SECUENCIA EN PLANCHA INVERTIDA - DERECHA



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

2 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
SECUENCIA EN PLANCHA INVERTIDA - IZQUIERDA




🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

3 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FUERZA **GLÚTEO**
KNEES OPEN



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

4 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

5 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - IZQUIERDA



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

6 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CRUZADO CON RODILLAS FLEXIONADAS



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

7 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - DERECH



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

8 MÁQUINA Nº 0

MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 2	👤
❤️ 20	↔️
⚡	📁

9 MÁQUINA Nº 0 MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
TIBIAL STRETCHING



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
➕ 2	👤
❤️ 20	⚡
⚡	📅

10 MÁQUINA Nº 0 MOVILIDAD ARTICULAR

FLEXIBILIDAD
FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO SENTADO



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
➕ 2	👤
❤️ 20	⚡
⚡	📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:30:00