



Rutina de propiocepción Trail sin material



Objetivo

Mejorar rendimiento.

Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

1 Plancha Superman, alterna

Hombros delanteros, glúteos, abdominales rectos
2 series de 10 repeticiones



Colócate en posición de flexiones. Aprieta todos los músculos centrales. Mueve los brazos y las piernas uno frente al otro.

2 Extensión de pierna con asiento en V, alterna

Abdominales rectos
2 series de 20 repeticiones



Mueve tu torso ligeramente hacia atrás. Mantén tus piernas fuera del suelo. Tira de tu rodilla hacia tu cuerpo. Alterna las piernas.

3 Puente de cadera a una pierna acostada, izquierda

Glúteos
2 series de 30 segundos



Túmbate boca arriba en el suelo. Mantén la espalda en una posición neutral. Mantén las rodillas dobladas. Coloca tus manos sobre tu estómago. Extiende una pierna.

4 Puente de cadera a una pierna acostada, derecha

Glúteos
2 series de 30 segundos



Túmbate boca arriba en el suelo. Mantén la espalda en una posición neutral. Mantén las rodillas dobladas. Coloca tus manos sobre tu estómago. Extiende una pierna.

5 Plancha lateral sobre codo, derecha

Oblicuos
2 series de 30 segundos



Coloca tus pies uno encima del otro. Coloca un antebrazo en el suelo. Coloca la otra mano en tu cintura. Levanta tus caderas. Mantén esta posición.

6 Plancha lateral sobre codo, izquierda

Oblicuos
2 series de 30 segundos



Coloca tus pies uno encima del otro. Coloca un antebrazo en el suelo. Coloca la otra mano en tu cintura. Levanta tus caderas. Mantén esta posición.

7 Equilibrio con una pierna extendido, alternado

Glúteos

2 series de 10 repeticiones



Extiende tus brazos hacia los lados. Mueve tu torso hacia adelante. Levanta una pierna hacia atrás. Extiende tus brazos hacia adelante. Alterna las piernas.

8 Postura de silla

Cuádriceps

2 series de 30 segundos



Coloca tus pies uno al lado del otro. Dobla las rodillas. Mueve tus glúteos hacia atrás. Levanta tus brazos. Mueve tu torso ligeramente hacia adelante. Mantén la espalda en una posición neutral.

9 Elevación de rodilla, zancada, equilibrio con una pierna

Glúteos

2 series de 10 repeticiones



Tira de tu rodilla hacia el pecho. Zancada hacia adelante. Extiende tus brazos hacia los lados. Mueve tu torso hacia adelante. Levante una pierna hacia atrás.

10 Sentadilla a una pierna, izquierda

Cuádriceps

2 series de 10 repeticiones



Ponte de pie sobre una pierna. Mueve tus glúteos hacia atrás. Dobla tu rodilla. Mantén la espalda en una posición neutral. Mueve tus brazos hacia adelante.

11 Sentadilla a una pierna, derecha

Cuádriceps

2 series de 10 repeticiones



Ponte derecho sobre una pierna. Mueve tus glúteos hacia atrás. Dobla tu rodilla. Mantén la espalda en una posición neutral. Mueve tus brazos hacia adelante.

12 Saltos de una pierna, derecha

Cuádriceps

2 series de 20 repeticiones

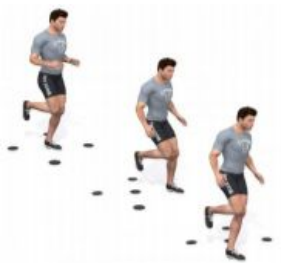


Ponte de pie sobre una pierna. Salta adelante. Salta de lado. Salta al medio. Salta hacia atrás. Salta de lado. Salta al medio.

13 Saltos de una pierna, izquierda

Cuádriceps

2 series de 20 repeticiones



Ponte de pie sobre una pierna. Salta adelante.
Salta de lado. Salta al medio. Salta hacia atrás.
Salta de lado. Salta al medio.

14 Saltos laterales

Cuádriceps

2 series de 10 repeticiones



Salta hacia arriba y hacia abajo de lado. Mantén
la espalda en una posición neutral. Mueve tus
brazos a lo largo.

[Quién soy](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)