



RAFA CERÓN

PLANIFICACION EN CASA CODVI-19



@CeronRafa_

my953006

INTRODUCCIÓN

- Buenas familia como ya sabemos vamos a tener que estar un tiempo en casa.. De ahí la causa de esta planificación para que no perdamos la forma física y seguir con la vida saludable que llevamos ademas de sentirnos guapos para el COVID
- Esto me costo su tiempo y trabajo además de ir uno a uno para mandaros todo por mi parte no os pido nada... solamente si puedes ayudarme grabándote y mencionándome en cualquiera de las dos redes sociales [@CeronRafa_](#) seria de agradecer y una motivación plus para seguir haciendo estas cosas. GRACIAS DE ANTEMANO
- Más adelante os dejo una planificación que conlleva 2 semanas de trabajo que es lo estipulado que estaremos fuera de la competición,rutinas... etc y no lo olvides que para que esto sea así utilicemos ese hastahg de [#QuedateEnCasa](#)



[@CeronRafa_](#)

CALENDARIO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>Calentamiento</u> 4min subir y bajar escaleras</p> <p><u>P.Principal</u></p> <p>Ejercicios pierna (N1,3,12,5) 20rep x 3 (desc.serie 60seg)</p> <p>Core (N1,2,11,13) 30 seg x 3 Desc.serie 60 seg)</p> <p><u>Vuelta calma</u></p> <p>EJERCICIOS STRETCHING/MOV. ARTICULAR</p>	<p><u>Calentamiento</u> Skipping sitio/Jumping Jacks - 1minuto x 3 series de cada (descanso 20 segundos entre serie)</p> <p><u>P.Principal</u></p> <p>Ejercicios pierna (N11,6,15,5) 20rep x 3 (desc.serie 60seg)</p> <p>Core (elegir 4 numeros) 30 seg x 3 Desc.serie 60 seg)</p> <p><u>Vuelta calma</u></p> <p>EJERCICIOS STRETCHING/MOV. ARTICULAR</p>	<p><u>Calentamiento</u> 3 min subir y bajar escaleras (x2) Desc. 30segundos</p> <p><u>P.Principal</u></p> <p>Ejercicios pierna (N10,11,14,3) 20rep x 3 (desc.serie 60seg)</p> <p>Core (N1,2,11,13) 30 seg x 3 Desc.serie 60 seg)</p> <p><u>Vuelta calma</u></p> <p>EJERCICIOS STRETCHING/MOV. ARTICULAR</p>	<p><u>Calentamiento</u> Skipping sitio / Jumping Jacks - 1minuto x 3 series de cada (descanso 20 segundos entre serie)</p> <p><u>P.Principal</u></p> <p>Ejercicios pierna (N1,3,12,5) 20rep x 3 (desc.serie 60seg)</p> <p>Core (N5,6,13,14) 30 seg x 3 Desc.serie 60 seg)</p> <p><u>Vuelta calma</u></p> <p>EJERCICIOS STRETCHING/MOV. ARTICULAR</p>	<p><u>Calentamiento</u> 5min x 2 subir y bajar escaleras (1 min desc,serie)</p> <p><u>P.Principal</u></p> <p>Ejercicios pierna (N1,3,12,10,14)20rep x 3 (desc.serie 60seg)</p> <p>Core (N1,2,11,13,5,6) 30 seg x 3 Desc.serie 60 seg)</p> <p><u>Vuelta calma</u></p> <p>EJERCICIOS STRETCHING/MOV. ARTICULAR</p>
















- En caso de que sea unilateral el ejercicio dividir repeticiones.
- En caso de trabajo de core por segundos siempre trabajando sin parar

RECORDAR SERIES SON LOS NUMEROS QUE MULTIPLICAN AL TRABAJO



@CeronRafa_

EJERCICIOS DE PIERNA

<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 
<p>4</p> <p>knee to elbow kickback</p>  <p>3sets 30sec x 30sec</p>	<p>5</p> <p>heel sitting lift</p>  <p>3sets 45sec</p>	<p>6</p> 
<p>7</p> <p>single leg bridge</p>  <p>3sets 30sec x 30sec</p>	<p>8</p> <p>30 second fire hydrants</p> 	<p>9</p> 
<p>10</p> 	<p>11</p> 	<p>12</p> 
<p>13 Hazlo con ayuda de alguien</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p>  <p>3 APOYO PIE EN TOALLA O SLIDER</p>

Podeis meter peso
Sin problema!!

RAFA CERÓN



@CeronRafa_

EJERCICIOS CORE

1 Isometrico oblicuo



2 Isometrico plancha normal



3 Inferior (subir y bajar piernas) sin apoyar



4 Abdomen en V



5 Escalador (rodillas al



6 Abdomen cruzado (oblicuo)



7 Abdomen normal



8 isometrico (aguantar esa posición)



9 Plancha con rotaciones



10 Plancha (pero una pierna levantado) como haciendo glúteo



11 Abdomen inferior tijera



12 Abomen inferior isometrico



13 Flexiones normales



14 LUMBARES IMPORTANTE



15 Simulamos un nadador



@CeronRafa_

EJERCICIOS STRETCHING

ESTIRAMIENTO ABDUCTOR / ISQUIO



ESTIRAMIENTO ABDUCTOR / ISQUIO



ESTIRAMIENTOS CUADRICEPS / PSOAS



TRABAJO DE CORE (PLANCHAS DINAMICAS / FLEXIONES / NADADOR)



Estos ejercicios son un poco complejos ya que están en fotos si necesitas alguna explicación escríbeme sin ningún problema

Empezamos estirando abductor/isquio y seguidamente los 4 ejercicios posteriores
Así con todas (primero estiramientos correspondientes mas los 4 ejercicios.
Si tenéis FOAM ROLLER podéis usarlo en esta parte de la sesión será de grata sensación



@CeronRafa_

CONCLUSION

- Os repito...Esto me costo su tiempo y trabajo además de ir uno a uno para mandaros todo por mi parte no os pido nada... solamente si puedes ayudarme grabándote y mencionándome en cualquiera de las dos redes sociales que teneis abajo seria de agradecer y una motivación plus para seguir haciendo estas cosas. GRACIAS DE ANTEMANO
- Podemos meter peso en cualquier ejercicio... o modificarlo como bajando tiempo, repeticiones o series sin ningún problema (recordar que no es un planificación especifica para alguien en concreto es un MODELO X para ayudar al máximo de gente posible)
- Ya sabéis que cualquier duda tenéis mi teléfono/redes sociales para hablarme y os despejo las mismas.
- Uh fuerte abrazo virtual para todos vosotros y familiares vuestro prepa, Cerón. FUERZA GENTE



@CeronRafa_