

## Rutina de ejercicios.

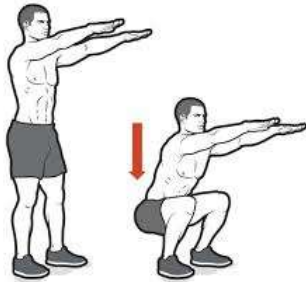
En esta rutina de verano vamos a trabajar con ejercicios muy sencillos y que todo el mundo puede hacer sin problemas.

Vamos a trabajar 3 días por semana, es importante que calentemos antes de empezar con los ejercicios puesto que nadie quiere sufrir una lesión inoportuna.

En cada uno de los tres días trabajaremos con ejercicios en series de tres repeticiones, que quiere decir esto...

Tomamos el ejercicio de las sentadillas como ejemplo:

- 3×20 **Sentadillas con peso corporal**



3 es el número de series que tenemos que hacer y 20 es el número de repeticiones del ejercicio en cada serie. Esto quiere decir que tenemos que hacer 20 sentadillas 3 veces.

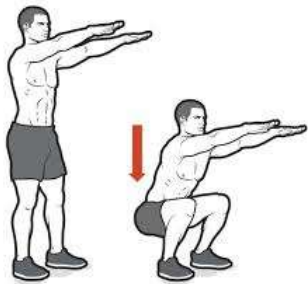
Es importante tomarse uno o dos minutos de descanso entre serie y serie y unos cuatro o cinco entre ejercicios.

También recordar que la hidratación es muy importante y más en verano, si hacemos ejercicio es importante reponer líquidos puesto que vamos a necesitar que nuestro cuerpo este bien hidratado para trabajar en óptimas condiciones.

Por último, igual que al inicio del entrenamiento calentamos, es importante que al finalizar los mismos realicemos estiramientos para relajar los músculos trabajados.

## Rutina de ejercicios para el verano – Lunes

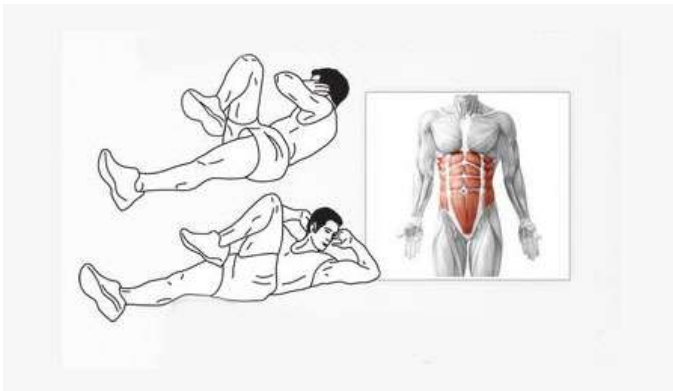
- 3×20 Sentadillas con peso corporal



- 3×8 Sentadilla sumo



- 3×12 Abdominales bicicleta



- 15 minutos haciendo el galope (también se puede correr o nadar)



## Rutina de ejercicios para el verano – Miércoles

3× Fallo (se hacen las flexiones hasta fallar) Flexiones (con rodillas apoyadas si no podemos)



•

- 3× Fallo(se hacen las flexiones hasta fallar) Flexiones diamante con rodillas apoyadas

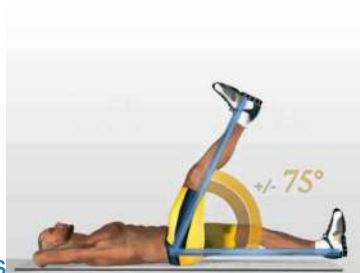


•

- 3× Fallo(se hacen las flexiones hasta fallar) Flexiones de hombro con rodillas apoyadas



•

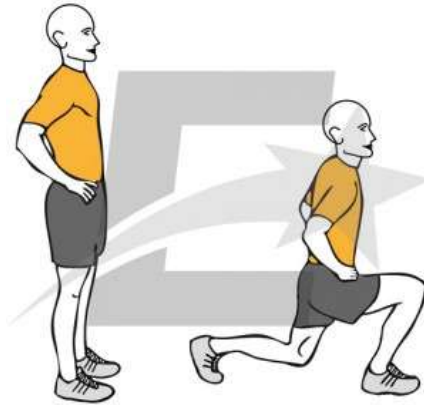


- 3×10 Tijeras verticales
- 3×20 Crunch

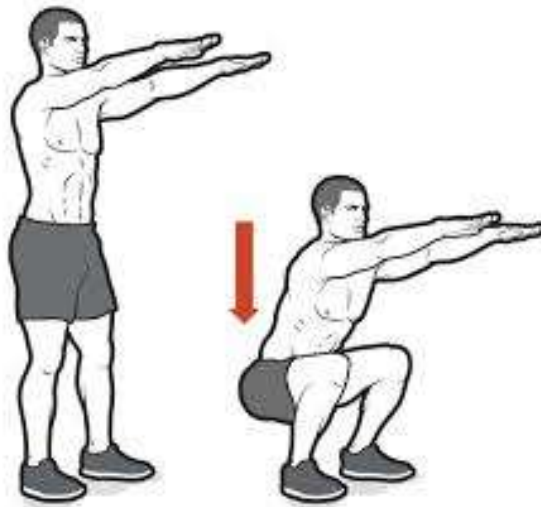


•

## Rutina de ejercicios para el verano – Viernes



- 3×12 [Zancadas](#) (6 con cada pierna)



- 3×15 [Sentadillas](#) (sin peso)



- 3×15(Cada pierna) [Patada de glúteo](#)
- 20 minutos haciendo el [galope](#)(también se puede correr o nadar)

