



**VIARÓ**  
GLOBAL SCHOOL

**DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA**  
ENTRENA A CASA!

## **SESSIONS D'ENTRENAMENT EN SITUACIÓ DE CONFINAMENT**

*Sessions per a fer exclusivament a casa.*

L'objectiu és mantenir el to físic. Són 3 sessions que, depenent del nivell de cadascun, es poden realitzar diàriament. Si tenim fatiga muscular, llavors podem intercalar dies de descans entre les rutines de treball. Una vegada s'acaba la sessió 3, podem començar de nou per la número 1. Cada persona té un nivell físic diferent, així que la intensitat i el núm. de repeticions serà diferent per a cadascun. Les sèries i repeticions estan calculades per a una persona de nivell mitjà, especialment adolescents.

### **Algunes consideracions:**

- Sèries:** nombre de vegades que es fa cada exercici.
- Repeticions/segons:** Nombre de vegades que repeteixo el moviment del gràfic. O segons que haig d'estar fent aquest exercici.
- Recuperació:** Temps que estic parat fins a fer la següent sèrie del mateix exercici.

**Important:** no fer les rutines en manera circuit. Els temps de recuperació estan dissenyats perquè el múscul descansi parcialment.

### **Recomanacions:**

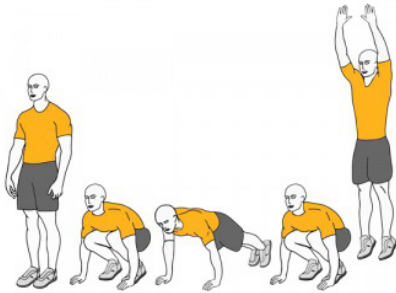
- Animar a algun membre de la família per a fer la rutina amb vosaltres.
- Vestir-se com si anessis a fer esport al carrer, utilitzar tovallola i tenir preparada una ampolla d'aigua.



## ESO/BACHILLERATO/PADRES VIARÓ. SESIÓN 1

Sesión de entrenamiento para casa y así ejercitar el mayor nº de músculos sin necesidad de material gym. Si el ejercicio precisa de mancuernas se puede utilizar botellas de agua.

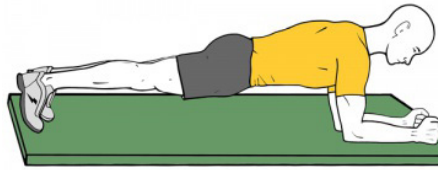
### Burpee



3 Series 15 reps 1 min desc

Calentamiento. Empezar con movimientos suaves. El salto debe ser muy vertical.

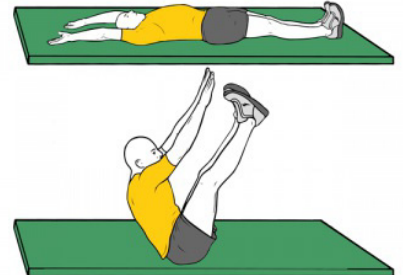
### Plancha con apoyo de antebrazos



3 Series 60 seg 30 seg desc

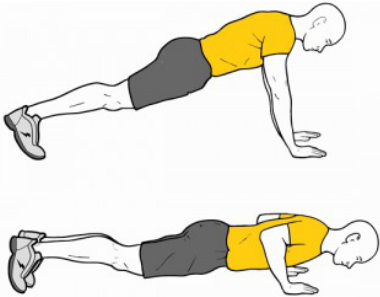
En Viaró le llamamos "tabla". Lo conocéis muy bien. Recordad cuerpo rígido. 1-2 ESO llegar a 40".

### Encogimiento en V



3 Series 20 reps 30 seg desc

### Flexiones de brazos



4 Series 12 reps 30 seg desc

1-2 ESO: Si nos cuesta mucho esfuerzo, podemos apoyar rodillas en el suelo.

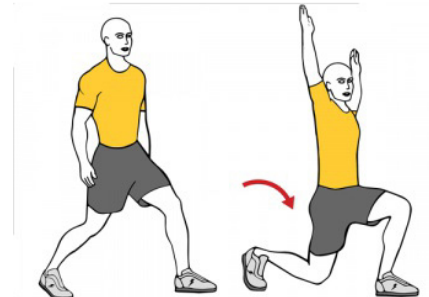
### Curl de bíceps con mancuernas sentado agarre tipo martillo



4 Series 20 reps 30 seg desc

Utilizar botellas o packs de agua. Dependiendo del nivel añadiremos peso. Codos pegados al cuerpo.

### Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza



4 Series 12 reps 1 min desc

Son 12 repeticiones por pierna.

### Jumping Jack



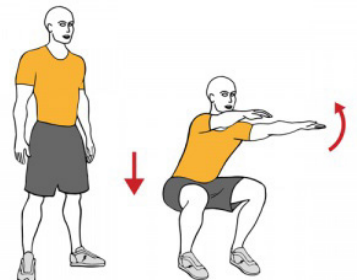
4 Series 20 reps 30 seg desc

### Saltitos sobre una pierna



4 Series 30 seg 1 min desc  
15 repeticiones por pierna.

### Media sentadilla elevando brazos



4 Series 12 reps 1 min desc

Mantener espalda recta. No bajar más de la altura de rodillas.



**ESO/BACHILLERATO/PADRES VIARÓ. SESIÓN 1**

**Estiramiento de hombro: rotación interna**



1 Series 15 seg

**Estiramiento hombro posterior**



1 Series 15 seg

**Estiramiento aductores sentado e inclinado adelante**



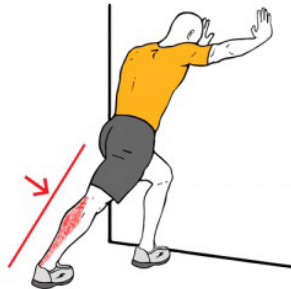
1 Series 15 seg

**Estiramiento de cuádriceps de pie**



1 Series 15 seg

**Estiramiento de gemelo de pie**



1 Series 15 reps

**Estiramiento pectoral con brazos en cruz y apoyados**



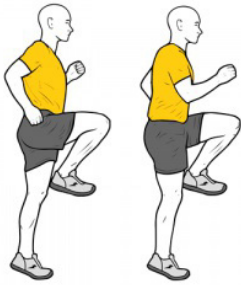
1 Series 15 seg



## ESO/BACHILLERATO/PADRES VIARÓ. SESIÓN 2

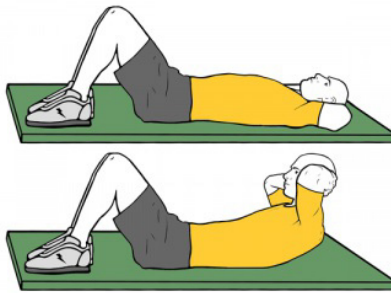
Sesión de entrenamiento para casa y así ejercitar el mayor nº de músculos sin necesidad de material gym. Si el ejercicio precisa de mancuernas se puede utilizar botellas de agua.

### Elevación de rodillas o skipping



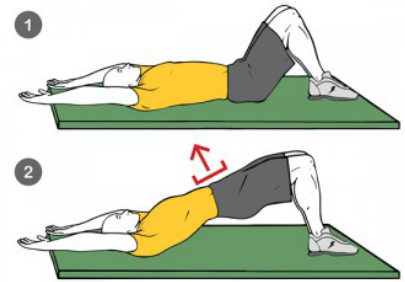
4 Series 30 seg 30 seg desc  
Ejercicio de calentamiento.

### Encogimientos



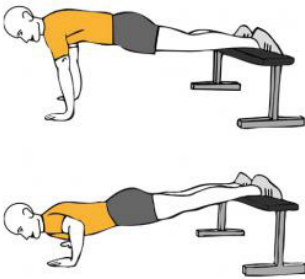
4 Series 20 reps 30 seg desc  
No subir más de 45°. Las manos en la nuca pero sin realizar ningún tipo de fuerza sobre la cabeza.

### Puente de hombros brazos atrás



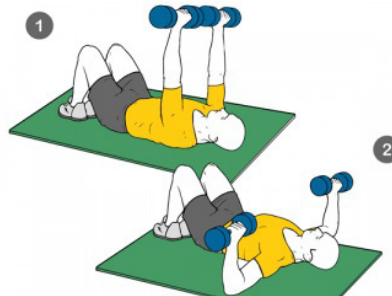
3 Series 20 reps 30 seg desc

### Flexiones de brazos con piernas apoyadas sobre banco



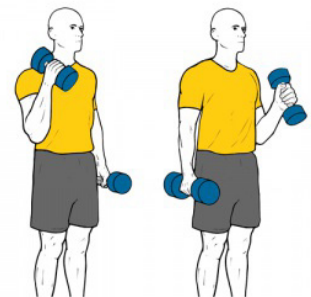
4 Series 10 reps 45 seg desc  
Ejercicio complejo. Podemos optar por "flexiones de brazos" como en la sesión 1.

### Press pectoral con mancuernas tumbado en el suelo



4 Series 15 reps 30 seg desc  
Utilizar botellas de agua. Adecuar el peso al nivel de cada uno.

### Curl de biceps alterno con mancuernas de pie agarre tipo martillo



4 Series 15 reps 30 seg desc  
Utilizar botellas de agua. Adecuar el peso al nivel de cada uno.

### Media sentadilla isometrica



3 Series 60 seg 45 seg desc  
Posición de las piernas 90°.

### Salto pies juntos sobre banco



4 Series 12 reps 30 seg desc  
Salto pies juntos. Sino tenemos un banco utilizar una silla pequeña o botella.

### Extension de brazos apoyado en dos bancos

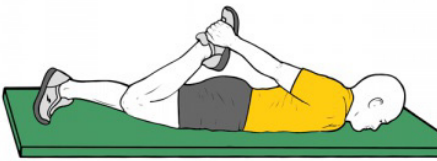


3 Series 12 reps 45 seg desc  
Podemos utilizar 2 sillas.



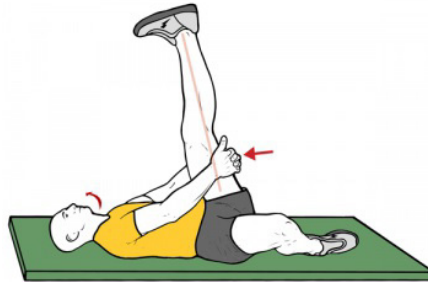
**ESO/BACHILLERATO/PADRES VIARÓ. SESIÓN 2**

**Estiramiento de cuádriceps tumbado boca abajo**



1 Series 15 seg

**Movilización del nervio ciático**



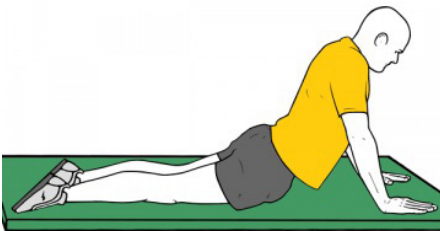
1 Series 15 seg

**Estiramiento aductor corto**



1 Series 15 seg

**Extensión de tronco tumbado prono**



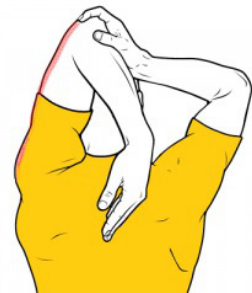
1 Series 15 seg

**Estiramiento lumbar de rodillas**



1 Series 15 seg

**Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza**



1 Series 15 seg

**Estiramiento pectoral con brazo apoyado**



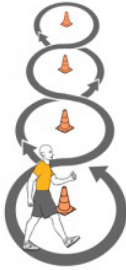
1 Series 15 seg



### ESO/BACHILLERATO/PADRES VIARÓ. SESIÓN 3

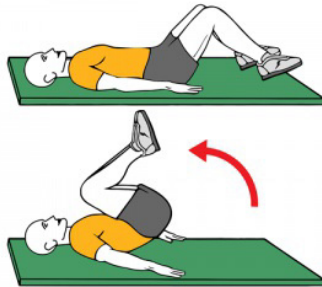
Sesión de entrenamiento para casa y así ejercitar el mayor nº de músculos sin necesidad de material gym. Si el ejercicio precisa de mancuernas se puede utilizar botellas de agua.

**Figura doble 8**



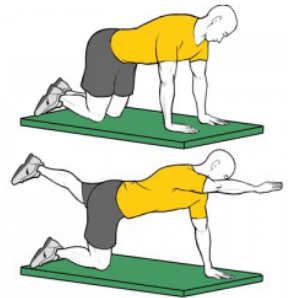
4 Series 30 seg 30 seg desc  
Utilizar cualquier objeto para marcar el zig-zag.  
Intensidad media-alta.

**Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo**



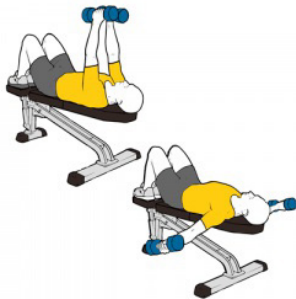
4 Series 20 reps 45 seg desc

**Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas**



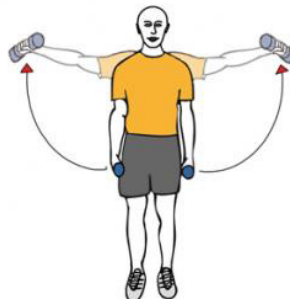
3 Series 10 reps 30 seg desc

**Aperturas pectoral con mancuernas en banco plano**



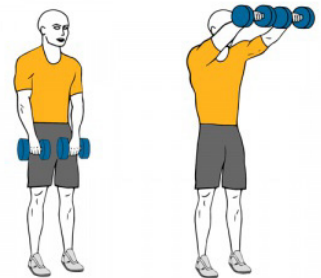
4 Series 15 reps 30 seg desc  
Utilizar botellas de agua. Adecuar el peso al nivel que tenemos.

**Elevación lateral de hombros con mancuernas de pie brazos estirados**



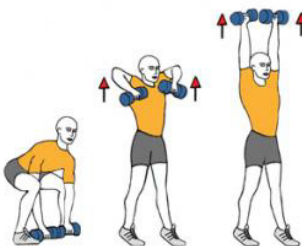
4 Series 15 reps 45 seg desc  
Utilizar botellas de agua.

**Elevación frontal de hombros con mancuernas de pie**



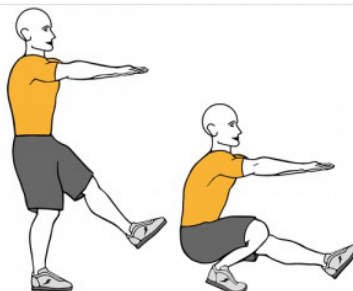
4 Series 15 reps 45 seg desc  
Utilizar botellas de agua.

**Arrancada con mancuernas**



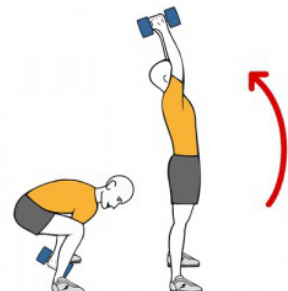
4 Series 15 reps 30 seg desc

**Sentadilla a una pierna**



4 Series 12 reps 30 seg desc  
12 repeticiones por pierna.

**Tiron frontal con mancuerna**



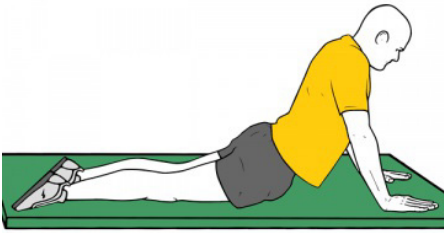
4 Series 15 reps 30 seg desc





**ESO/BACHILLERATO/PADRES VIARÓ. SESIÓN 3**

**Extensión de tronco tumbado prono**



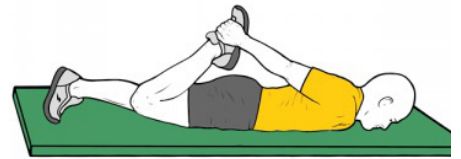
1 Series 15 seg

**Estiramiento lumbar en rotación**



1 Series 15 seg

**Estiramiento de cuádriceps tumbado boca abajo**



1 Series 15 seg

**Estiramiento del nervio ciático con toalla**



1 Series 15 seg

**Estiramiento de aductor**



1 Series 15 seg

**Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza**



1 Series 15 seg