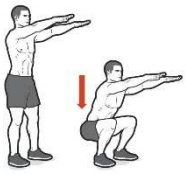
TAREA 1: EJERCICIOS DE FUERZA RESISTENCIA: AUTOCARGA

Esta tarea, para la última semana, consiste en realizar este entrenamiento al menos UNA VEZ a la semana y plantear DOS ejercicios alternativos al final del mismo. Podemos dibujarlo nosotros mismos (aquí o en una página adicional) o buscar en internet alguna imagen de algún ejercicio para ayudarnos en la explicación.

¡Importante! No te olvides hacer un buen calentamiento antes de empezar. Acuérdate de todos los ejercicios de calentamiento que hemos utilizado a lo largo del curso.

Nombre	Dibujo	Explicación Ejecución	Da color…
Squat 3 x 10		- Tronco recto. - Presionar abdomen para evitar lesiones. - Glúteo contraído. - Peso en los talones	 Cuádriceps
Fondo de tríceps con banco 3 x 10 Usa sofá o silla		- Espalda recta. - No forzar los ligamentos de los hombros. - Flexión de codo. - Muñecas mirando al frente.	 Triceps
Plancha 3 x 20”. Para hacerlo más fácil, apoyamos las rodillas.		- Cuerpo recto. - Codos 90%. - No bajar la pelvis. - Subir una pierna si puedes.	 Abdominales
Plancha oblicuos 3 x 20”. Para hacerlo más fácil, apoyamos las rodillas.		- Cuerpo recto. - No bajar pelvis. - Tronco contraído.	 Abd. Oblículos
The Bridge 4 x 10 “		- Cuerpo recto. Mantener posición. - Manos haciendo fuerza contra la colchoneta.	 Glúteos, isquiotibiales y lumbares

Pointer 3 x 15”		- Levantar brazo y piernas contrarios. - Alinear brazo, columna y pierna. - Lumbares.	 Lumbares
Push up 3 x 12. Para hacerlo más fácil, apoyamos las rodillas.		- Cuerpo recto. - Mirada al suelo. - Flexión de codos hacia atrás. - La pelvis no baja.	 Pectoral, Deltoides y Serrato
Plantea una alternativa para trabajar cuádriceps		-	 Cuádriceps
Plantea un ejercicio para el grupo muscular que quieras		-	

TAREA 2: EJERCICIOS DE CORE (Abdominales)

Esta tarea es para el otro día de educación física y la cual se centra en la musculatura abdominal. Realiza este entrenamiento y propón algún ejercicio alternativo al final del mismo.

IMPORTANTE:

1) **Opción A (si estás en forma):** **haz un ejercicio y repites ese ejercicio otra vez, es decir, haces dos vueltas, o como se llama correctamente, dos series. Haz un descanso de 45 segundos o 1 minuto. Después te vas a otro ejercicio y así hasta que lo hagas todos. Si quieres puedes hacer hasta 4 series.**
2) **Opción B (si no estás en forma):** **haz todos los ejercicios, uno detrás de otro en orden, con un descanso entre ejercicios de 1`como mínimo y 2`como máximo. Cuando termines todos los ejercicios (has dado una vuelta, es decir, has hecho una serie) empieza de nuevo y haz como mínimo 2 vueltas, es decir series, y como máximo 3.**

EJERCICIO 1: 20" PLANCHA. Hacer 4 series (no seguidas)

La plancha es el ejercicio **óptimo y más eficiente para maximizar la activación de la musculatura abdominal y el cuadro lumbar mientras se minimiza la carga sobre la espina dorsal**.

Mantén la plancha durante 20 segundos. Trata de esforzarte y mantenerte el máximo tiempo posible. La plancha es un ejercicio muy demandante y requiere un trabajo controlado y mucha fuerza, pero si se realiza asiduamente notarás que tu fortaleza corporal aumenta considerablemente.

EJERCICIO 2: 20" PLANCHA LATERAL

Con la plancha lateral se enfatiza la contracción simultánea de los músculos de la pared abdominal y se asume una contracción y activación constante garantizando la estabilidad. En este ejercicio también se entran otros músculos (trapecio, dorsal ancho, serrato anterior y glúteo medio). Mantén la postura durante 20 segundos.

EJERCICIO 3: 20" V (the teaser)

La "V" es un gran ejercicio de fortalecimiento del CORE muy popular en Pilates (nivel intermedio). Con él vamos a trabajar el estiramiento global de la cadena posterior, fortaleciendo los músculos flexores de la cadera y del cuello, y aumentando la fuerza abdominal por la resistencia ejercida a la fuerza de la gravedad. Muy buen ejercicio para aprender a disociar y desarrollar el equilibrio estático.

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas, levántalas hasta que queden a 45 grados de tu tronco, echando éste hacia atrás. Mantén la postura 20 segundos y túmbate en el suelo otra vez de manera controlada.

EJERCICIO 4: 20 x TIJERAS

Las tijeras van a poner nuestras piernas también a funcionar. Túmbate en el suelo con las piernas estiradas, levanta una hasta que quede en un ángulo de 90 grados con respecto a nuestro tronco (que mantendremos tumbado) y la otra pierna levántala 2 o 3 centímetros del suelo. Después alterna las piernas haciendo el movimiento de la tijera. Si te resulta complicado el movimiento puedes meter las palmas de las manos debajo de los glúteos, eso ayudará a mantener la estabilidad en el ejercicio.

Lo importante en este ejercicio es mantener las piernas estiradas y alzarlas realmente hasta los 90 grados.

EJERCICIO 5: 20" SUPERMAN

Este ejercicio también es utilizado en las rutinas de pilates y sirve para fortalecer la espalda baja..

Túmbate boca abajo con los brazos estirados por encima de la cabeza. Relájate. Alza los brazos y las piernas lo máximo posible y mantén la postura durante 20 segundos.

EJERCICIO 6: 20 X POSTURA DEL GATO

Este ejercicio sirve para estirar y relajar la espalda. Es importante al final de cada serie para quitar la posible tensión acumulada. Ponte en cuatro apoyos en el suelo

(cuadrupedia) con la espalda recta y realiza un estiramiento hacia arriba, alzando la espalda baja lo máximo que puedas. Realiza la contrapostura hacia abajo, arqueando la espalda lo máximo posible. Realiza 20 repeticiones.

EJERCICIO 7: En este ejercicio tenemos que plantear una opción más para nuestro entrenamiento. Podemos dibujarlo nosotros mismos o buscar en internet.

NOTA: La entrega de la tarea se hará a la vuelta a las clases presenciales.