

RUTINA YMCA FORCE

Prof. Joaquín Seves
ACJ Centro

#entrenaencasa



www.acj.edu.uy

#entrenaencasa

RUTINA YMCA FORCE

Prof. Joaquín Seves



ACTIVACIÓN

- Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, hombros, codos y muñecas) 10´´ cada articulación
- Estiramientos dinámicos y cambios de posturas.



CIRCUITO

- Jumping Jacks
- Isométrico cuádriceps
- Lagartijas
- Crunch abdominales
- Subidas a un banco
- Sentadillas
- Fondo de tríceps
- Planchas
- Skipping rodillas arriba
- Estocadas
- Plancha lateral
- Lagartijas (20´´ + 10´´) x 6´



www.acj.edu.uy



#entrenaencasa

RUTINA YMCA FORCE

Prof. Joaquín Seves



NOTAS

- Trabajo
(Circuito + Lagartijas) x3
- Estira al finalizar



RECOMENDACIONES GENERALES

- Busca realizar la actividad en un lugar ventilado o al aire libre
- No olvides hidratarte
- Cuida la higiene del material que utilices para el desarrollo de la actividad



www.acj.edu.uy



Esta guía ha sido diseñada para ser realizada por adultos que concurren regularmente a esta actividad o mantienen un nivel de entrenamiento similar.