

RUTINA YMCA FORCE

Prof. Nicolás de Castro
ACJ Portones



#entrenaencasa



www.acj.edu.uy

#entrenaencasa

RUTINA YMCA FORCE

Prof. Nicolás de Castro



ACTIVACIÓN

Opción1 - 12´ de caminata

Opción2 - 2´ camino 1´ corro

Opción3 - 2´ corro y camino



PARTE CENTRAL

30 Escaladores

15 sentadillas

30 Jumping Jacks

8 Push Ups

30 patadas frontales

12 Planchas lat. dinámicas
derecha

30 rodillas arriba

12 planchas lat. Dinámicas izq.

8 Burpees

10 Planchas Jack



www.acj.edu.uy



#entrenaencasa

RUTINA YMCA FORCE

Prof. Nicolás de Castro



NOTAS

- Realiza 3 a 4 rondas sin pausa entre ejercicio
- Descansa 1´ entre rondas
- Puedes agregar los mismos 12´ del principio
- 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.