



1^a
CARRERA
de
OBSTÁCULOS

YO NO
RENUNCIO
POR LA CONCILIACIÓN

carrerayonorenuncio.com

—
GUÍA
DE
ENTRENAMIENTOS

1

DÍA 1

1 hora y 30 minutos

CALENTAMIENTO DINÁMICO

25 minutos

- 1. MOVILIDAD ARTICULAR**
 - 2. SALUDOS AL SOL**
 - 3. GUERREROS**
 - 4. DIEZ MINUTOS DE CARDIO**
 - Andar levantando brazos arriba
 - Andar levantando brazos a los lados
 - Andar llevando rodillas al pecho
 - Andar llevando talones al culo
 - Avanzar saltando con rodilla al pecho y brazo contrario
 - Andar rápido
 - Dos minutos de carrera al cumplir los cinco y los diez minutos de cardio
-

PARTE PRINCIPAL

40 minutos

✿ Se deben realizar todas las postas, mínimo dos veces.
Cada posta se realizará por parejas.
Repetir 3 veces. 1 minuto cada posta. 30" entre postas.

1. **ESCALERAS DE AGILIDAD** *Transferible al obstáculo de ruedas*

Nos imaginamos una escalera tumbada en el suelo y hacemos el ejercicio de pisar con cada pie, alternando fuera-fuera, dentro-Dentro. Otra opción es salto con los dos pies a la vez fuera y dentro.

2. **SUBE Y BAJA** *Transferible al obstáculo del muro de la maternidad*

Buscamos un banco, un bordillo alto... y subimos un pie dejando el otro en el suelo. Sube el pie del suelo llevándote la rodilla al pecho y baja de nuevo al suelo. Repite este gesto rápido y constantemente durante todo el minuto. En la vuelta siguiente, hazlo con la pierna contraria.

3. **BALÓN MEDICINAL** *Transferible al obstáculo No soy superwoman*


Pasarse un balón medicinal de una a otra pero estando a la pata coja todo el minuto. Si no tenemos balón medicinal, nos sirve cualquier otro objeto de peso.

4. **MANCUERNAS** *Transferible al obstáculo No soy invisible*

Mancuernas de mínimo 1,5kg. Delimita un espacio de unos 5 metros. Con las mancuernas agarradas en el pecho, debes realizar un desplazamiento lateral en sentadilla con el culo bajo lo más rápido posible. Los dos lados.

PARTE PRINCIPAL

40 minutos

 *Se deben realizar todas las postas, mínimo dos veces.
Cada posta se realizará por parejas.
Repetir 3 veces. 1 minuto cada posta. 30" entre postas.*


5. EMPUJAR

Una persona debe empujar a la otra desde la espalda hacia delante y la empujada debe intentar que no le desplacen.

Si no se tiene a otra persona, se puede sustituir por apoyarse sobre la pared haciendo con las piernas un ángulo de 90°

6. PELEA DE GALLOS

Las dos mamis agachadas en cuclillas deben empujarse la una a otra para intentar que una de las dos caiga al suelo. Este ejercicio se puede hacer con los buenoshijos.

ENTRENAMIENTO*20 minutos* *Sobre una esterilla*

1. PUENTE DE GLÚTEOS CON PIES Y RODILLAS JUNTOS *30 repeticiones*

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas, junta pies y rodillas. Levanta el glúteo del suelo sin que se separen las rodillas.

2. PUENTE DE GLÚTEOS CON RODILLAS ABIERTAS, TALONES APOYADOS Y PIEZ FLEXIONADOS *30 repeticiones*


Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas, junta los talones y pon los pies formando una V, las rodillas quedarán ligeramente abiertas. Levanta el glúteo del suelo.

3. ELEVACIONES LATERALES DE PIERNA EN DECÚBITO LATERAL *30 repeticiones*

Túmbate de lado, totalmente estirada, la pierna que queda arriba, levantada unos 10cm de la otra y luego vuelve a bajar. Mantener siempre el pie flexional mirando hacia ti.

4. JUNTAR MANOS Y RODILLAS A LA ALTURA DEL PECHO *1 minuto*

De pie, levanta las dos manos y pon una pierna atrasada con respecto a la otra. Todo lo rápido que puedas, junta las dos manos y la rodilla de la pierna que has atrasado a la altura del pecho.

ENTRENAMIENTO*20 minutos* *Sobre una esterilla***5. BURPEES***10 repeticiones*

La posición inicial es en posición vertical con los pies a la altura de los hombros, a continuación haremos una sentadilla hasta tocar el suelo con las manos.

El siguiente paso, sin despegar las manos del suelo, es impulsar ambas piernas a la vez hasta quedarnos en la posición para realizar una flexión de pecho.

Realizamos la flexión de pecho y hacemos el movimiento contrario al paso 2, impulsamos ambas piernas acercando las rodillas al pecho.

Ya sólo nos queda realizar el salto, salta tan alto como puedas y acaba en la posición inicial.

6. PLANCHA FRONTAL*1 minuto*


Ponte boca abajo. apoya las manos con brazos estirados o si lo prefieres, los antebrazos. Apoya también los dedos de los pies en el suelo, de manera que tu cuerpo queda boca abajo sin tocar el suelo, apoyado solo sobre dedos los pies y antebrazos.

7. CARDIO

Anda muy rápido, durante un minuto, a la vez que andas sube y baja brazos, durante otro minuto, sube y baja brazos por los lados del tronco, otro minuto llevando talones al culo y otro minuto llevando rodillas al pecho. Al minuto siguiente avanza saltando con un pie a la vez que levantas el brazo contrario, estilo Heidi. Cuando lleves 5' realizando estos ejercicios, corre durante 2'.

ESTIRAMIENTOS

5 minutos

 *Vuelta a la calma...*



ENTRENAMIENTOS

CLUB DE
MALASMADRES

