

RUTINA DE EJERCICIO DÍA 2: TREN SUPERIOR

| PARTE | EJERCICIO | REPETICIONES | SERIES | DESCANSO ENTRE SERIES | |
|---|---|--|----------------|-----------------------|--|
| 1. Calentamiento  | 1.1 Movilidad articular -Tobillos, Rodillas y cadera, Hombros, Codos, Muñecas | 5 círculos a cada lado por articulación, | 1 serie | Sin descanso | |
| | 1.2 Aproximación con banda -Estiramiento horizontal de banda -Flexión de hombros anterior -Flexiones de brazo | 5 repeticiones por ejercicio, | 1 serie | Sin descanso | |
| Descanso 2 minutos | | | | | |
| 2. Parte principal  | 2.1 Estiramiento horizontal de banda | 10-15 | 1-2 | 1 min | |
| | Descanso 2 minutos | | | | |
| | 2.2 Flexiones de brazos | 10-15 | 1-2 | 1 min | |
| | Descanso 2 minutos | | | | |
| | 2.3 Flexiones laterales de hombros | 10-15 | 1-2 | 1 min | |
| Descanso 2 minutos | | | | | |
| 2.4 Empuje con banda | 10-15 | 1-2 | 1 min | | |
|  3. Vuelta a la calma (estiramientos) | 3.1 Espalda 3.2 Pectorales 3.3 Brazos 3.4 Hombros | Mantener el estiramiento 15 segundos y se pasa al siguiente. | | | |