## Suplemento A

Día I	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Plancha Mini-Crunch	3 3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Sentadilla isométrica en pared	5	30"	15"		
	Extensión de cadera	5	30"	15"		
<b>MIEMBROS</b>	Zancadas	5	30"	15"	1'	
INFERIORES	Hip thrust	5	30"	15"		
	Abducción lateral de pie	5	30"	15"		
	Equilibrio	5	30"	15"		
	TOTAL		15'	6'	5'	26'
		CORE + MIE	MBROS INFERIORES			31"

Día 2	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	"V" Isométrico Bird-dog (15" cada lado)	3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Sentadilla sumo Extensión de cadera	5	30"	15"		
	en suelo	5	30"	15"		
MIEMBROS INFERIORES	Zancadas con rebote	5	30"	15"	1'	_
	Hip thrust unipodal	5	30"	15"	_	
	Abducción lateral tumbado	5	30"	15"		
	Equilibrio	5	30"	15"		
	TOTAL		15'	6'	5'	26'
		CORE + MIE	MBROS INFERIORES			31'

Día 3	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Plancha lateral (15" cada lado)	3	30"			
	Crunch con piernas a 90°	3	30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1	1'	5'
	Sentadilla isométrica en pared (unipodal)	5	30"	15"		
MIEMBROS INFERIORES	Extensión de cadera con banda (de pie)	5	30"	15"		-
	Zancadas hacia atrás	5	30"	15"	1'	
	Hip thrust con banda Abducción lateral	5	30"	15"		
	con banda (tumbado)	5	30"	15"		
	Equilibrio	5	30"	15"		
	TOTAL		15' MBROS INFERIORES	6'	5'	26' 31'

Día 4	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	"V" dinámica Bird-dog	3	30"	15"	1'	_
	(15" cada lado)	3	30"		-	
	TOTAL		3'	1	1'	5'
	Sentadilla sumo (rebotes)	5	30"	15"		
MIEMBROS INFERIORES	Extensión de cadera con banda (tumbado)	5	30"	15"		-
	Zancadas + equilibrio	5	30"	15"	1'	
	Hip thrust unipodal Abducción lateral	5	30"	15"		
	con banda (tumbado)	5	30"	15"		
	Equilibrio dinámico	5	30"	15"		
	TOTAL		15'	6'	5'	26'
		CORE + MIE	EMBROS INFERIORES			31'

Día 5	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Plancha dinámica (sube y baja brazos) Oso isométrico	3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1	1'	5
MIEMBROS INFERIORES	Sentadilla lateral Peso muerto Elevación de pelvis (pies en altura) Zancada bulgara Extensión de cadera (de pie) Abducción con banda (tumbado)	4 4 4 4 4	40" 40" 40" 40" 40"	15" 15" 15" 15" 15"	1'	-
	TOTAL	CORE + MIE	16' MBROS INFERIORES	4'5	5'	25'5 30'5

Día 6	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Spiderman Dead-bug	3 3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Sentadilla lateral con banda	4	40"	15"		
MIEMBROS	Peso muerto unipodal	4	40"	15"		
INFERIORES	Elevación de pelvis unipodal (pies en altura)	4	40"	15"	1'	-
	Zancada búlgara isométrica	4	40"	15"		
	Extensión de cadera con banda	4	40"	15"		
	Equilibrio dinámico en altura	4	40"	15"		
	TOTAL	CORE + MIE	16' MBROS INFERIORES	4'5	5'	25'5 30'5

Día 7	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Plancha dinámica (moviendo piernas)	3	30"	15"	1'	_
	Oso dinámico	3	30"	13		
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Sentadilla lateral					
	dinámica	4	40"	15"		
MIEMBROS INFERIORES	(abre-cierra) Peso muerto (3:1) Elevación de pelvis	4	40"	15"		
	(solo apoyo de talones)	4	40"	15"	1'	-
	Zancada (triple rebotes)	4	40"	15"		
	Extensión de cadera (apertura de piernas arriba)	4	40"	15"		
	Abductores con banda media (de pie)	4	40"	15"		
	TOTAL		16'	4'5	5'	25'5
		CORE + MIE	MBROS INFERIORES			30'5

Día 8	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Spiderman Dead-bug	3 3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Sentadilla lateral con banda	4	40"	15"		
MIEMBROS INFERIORES	Peso muerto unipodal (3:1) Elevación de pelvis	4	40"	15"		
INTERIORES	unipodal (solo apoyo de talones)	4	40"	15"	1'	-
	Zancada búlgara (triple rebotes)	4	40"	15"		
	Extensión de cadera con banda (de pie)	4	40"	15"		
	Abductores con banda (tumbado)	4	40"	15"		
	TOTAL		16' MBROS INFERIORES	4'5	5'	25'5 30'5

Día 9	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Crunch 90° Elevación de piernas	3 3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Pistol squat isométrico Elevación de pelvis	3	50"	15"		
MIEMBROS INFERIORES	dinámico (alternando apoyo) Pasos laterales en	3	50"	15"		
	sentadilla con banda liviana	3	50"	15"	1'	-
	Hip thrust con banda liviana	3	50"	15"		
	Zancada+salto Equilibrio+salto	3 3	50" 50"	15" 15"		
	TOTAL		15' MBROS INFERIORES	3'	5'	23 28'

Día 10	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Escalador Criss-Cross	3 3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Pistol squat Extensión de cadera	3	50"	15"		
MIEMBROS INFERIORES	con banda media (de pie) Pasos laterales en	3	50"	15"		
INTERIORES	sentadilla con banda media	3	50"	15"	1'	-
	Hip thrust (1:3) con banda media	3	50"	15"		
	Zancada+salto	3	50"	15"		
	Equilibrio+salto	3	50"	15"		
	TOTAL		15'	3'	5'	23
		CORE + MIE	MBROS INFERIORES			28'

CORE   Dead-bug con banda Superman   3   30"   15"   1'   -	Día 11	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
Sentadilla con salto   3   50"   15"	CORE		3	30"	15"	1'	-
Sentadilla con salto   3   50"   15"     Peso muerto   unipodal   3   50"   15"     MIEMBROS   Extensión de rodilla     INFERIORES   (sentado) con banda   3   50"   15"     media   Flexión de rodilla   1' - 1     (tumbado) con   3   50"   15"     banda media   Salto+equilibrio   (banda liviana)   3   50"   15"     Combinados   3   50"   15"     TOTAL   15'   3'   5'   23		Superman	3	30"			
Peso muerto   15"   15"   15"     15"   15"     15"   15		TOTAL		3'	1'	1'	5'
Unipodal   3   50"   15"			3	50"	15"		
INFERIORES  (sentado) con banda 3 50" 15"  media Flexión de rodilla (tumbado) con 3 50" 15"  banda media Salto+equilibrio (banda liviana) Zancada+saltos combinados 3 50" 15"  TOTAL 15' 3' 5' 23	MIEMBROS	unipodal	3	50"	15"		
Flexión de rodilla (tumbado) con 3 50" 15"  banda media Salto+equilibrio (banda liviana) 3 Zancada+saltos combinados 3  TOTAL 15' 3' 5' 23		(sentado) con banda	3	50"	15"		
Salto+equilibrio (banda liviana)       3       50"       15"         Zancada+saltos combinados       3       50"       15"         TOTAL       15'       3'       5'       23		Flexión de rodilla (tumbado) con	3	50"	15"	1'	-
combinados         3         50°         13           TOTAL         15°         3°         5°         23		Salto+equilibrio (banda liviana)	3	50"	15"		
		combinados	3				
CORE + MIEMBROS INFERIORES 28'		TOTAL	CODE - ME		3'	5'	23 28'

Día 12	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Escalador Criss-Cross	3 3	30" 30"	15"	1'	-
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
	Cangrejo+salto Extensión de cadera	3	50"	15"		
MIEMBROS	con apertura arriba con banda media	3	50"	15"		
INFERIORES	Extensión de rodilla con banda intensa Flexión de rodilla	3	50"	15"	1'	_
	tumbado (1-3) con banda intensa	3	50"	15"		
	Saltos en cuadrado 10x (skipping) +	3	50"	15"		
	salto con equilibrio unipodal	3	50"	15"		
	TOTAL		15' MBROS INFERIORES	3'	5'	23 28'