

Suplemento A

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

<i>Día 2</i>						
	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	“V” Isométrico	3	30”			
	Bird-dog (15” cada lado)	3	30”	15”	1’	-
	TOTAL		3’	1’	1’	5’
MIEMBROS INFERIORES	Sentadilla sumo	5	30”	15”		
	Extensión de cadera en suelo	5	30”	15”		
	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 + MIEMBROS INFERIORES						31’

Día 3

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

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

Día 5

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

Día 6

	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Spiderman	3	30"	15"	1'	-
	Dead-bug	3	30"			
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
MIEMBROS INFERIORES	Sentadilla lateral con banda	4	40"	15"		
	Peso muerto unipodal	4	40"	15"		
	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		16'	4'5	5'	25'5
CORE + MIEMBROS INFERIORES						30'5

<i>Día 7</i>									
	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL			
CORE	Plancha dinámica (moviendo piernas)	3	30"	15"	1'	-			
	Oso dinámico	3	30"						
	TOTAL			3'	1'	1'	5'		
MIEMBROS INFERIORES	Sentadilla lateral dinámica (abre-cierra)	4	40"	15"	1'	-			
	Peso muerto (3:1)	4	40"	15"					
	Elevación de pelvis (solo apoyo de talones)	4	40"	15"					
	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 + MIEMBROS INFERIORES						30'5		

Día 8

	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Spiderman	3	30"	15"	1'	-
	Dead-bug	3	30"			
	TOTAL			3'	1'	1'
MIEMBROS INFERIORES	Sentadilla lateral con banda	4	40"	15"		
	Peso muerto unipodal (3:1)	4	40"	15"		
	Elevación de pelvis 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'	4'5	5'
CORE + MIEMBROS INFERIORES						30'5

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

Día 10

	EJERCICIOS	SERIES	DURACIÓN (t)	DESCANSO ENTRE SERIES	DESCANSO ENTRE EJERCICIOS	TOTAL
CORE	Escalador	3	30"	15"	1'	-
	Criss-Cross	3	30"			
	TOTAL		3'	1'	1'	5'
MIEMBROS INFERIORES	Pistol squat	3	50"	15"		
	Extensión de cadera con banda media (de pie)	3	50"	15"		
	Pasos laterales en 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 + MIEMBROS INFERIORES					28'

Día 11

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

Día 12

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