

RUTINAS DE ENTRENO

03. GYM IN A BAG

ARTIEM
MADRID



GYM IN BAG:

TONIFICACIÓN-MANTENIMIENTO

NIVEL 1



TIEMPO DE TRABAJO:
20'



CALENTAMIENTO:
Pasar de un ejercicio a otro con un breve descanso de 15".
Realizar 2 series completas (recuperación entre series: 30").

Pasos laterales talón arriba	30"
Saltos abrir-cerrar piernas y brazos	30"
Carrera en el sitio rodillas arriba	30"

CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 15".
Realizar 4 series completas (recuperación entre series: 1').

Sentadilla estática	30"
Flexiones con soportes para flexiones	10 rep
Remo dorsal con goma	10 rep
Abdominal Ab-Roller	10 rep

CALENTAMIENTO:



Pasos laterales talón arriba



Salto abrir-cerrar piernas y brazos



Carrera en el sitio rodillas arriba

CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:



Sentadilla estática



Flexiones con soportes para flexiones



Remo dorsal con goma



Abdominal Ab-Roller

GYM IN BAG:

TONIFICACIÓN-MANTENIMIENTO

NIVEL 2



TIEMPO DE TRABAJO:
40'



CALENTAMIENTO:
Pasar de un ejercicio a otro con un breve descanso de 15".
Realizar 3 series completas (recuperación entre series: 30").

Pasos laterales talón arriba	30"
Saltos abrir-cerrar piernas y brazos	30"
Carrera en el sitio rodillas arriba	30"
Paso atrás a plancha + subida	30"
Saltos rodillas al pecho con apoyo de manos	30"

CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:

Pasar de un ejercicio a otro sin descanso o con un breve descanso de 15".
Realizar 4 series completas (Recuperación entre series: 1')

Sentadilla estática	30"
Flexiones con soportes para flexiones	15 rep
Peso muerto lumbar con goma	15 rep
Remo dorsal con goma	15 rep
Abdominal Ab-Roller	15 rep
Puente femoral 1 pierna	15 rep

CALENTAMIENTO:



Pasos laterales talón arriba



Salto abrir-cerrar piernas y brazos



Carrera en el sitio rodillas arriba



Paso atrás a plancha + subida



Salto rodillas al pecho con apoyo de manos

CIRCUITO DE TONIFICACIÓN GENERAL:



Sentadilla estática



Flexiones con soportes para flexiones



Peso muerto lumbar con goma



Remo dorsal con goma



Abdominal Ab-Roller



Puente femoral 1 pierna

STRETCHING

ESTIRAMIENTOS GENERALES (10'):

Realizar los siguientes estiramientos (20'' - 30'' por músculo).



CUELLO



HOMBRO



PECTORAL



DORSAL



BÍCEPS



TRÍCEPS



ESPALDA/LUMBAR



ABDOMEN



PRIAMIDAL-GLÚTEO



CUÁDRICEPS



ISQUIOTIBIALES



ADUCTORES



GEMELOS



SOLEOS/TIBIALES



PSOAS ILIACO

ESTIRAMIENTOS FOAM ROLLER (5'):

Liberación miofascial. Hacer rodamientos durante 20'' - 30'' por grupo muscular.



GLÚTEO



TENSOR FASCIA LATA



PARTE SUP. ESPALDA



PARTE INF. ESPALDA



CUÁDRICEPS



LUMBAR

ARTIEM MADRID

Juan Pérez Zúñiga, 20
Tel.: (+34) 912 911 500
28027 Madrid - Spain
artiemmadrid@artiemhotels.com

RESERVAS / BOOKING:
reservasmadrid@artiemhotels.com
www.artiemmadrid.com



ARTIEM

FRESHPEOPLE MAKE THE DIFFERENCE

Capifort 6, bajos
07714 Mahón (Menorca) - Spain
Tel.: 902 35 69 35
artiem@artiemhotels.com
www.artiemhotels.com

 [artiemfreshpeoplehotels](https://www.facebook.com/artiemfreshpeoplehotels)

 [@artiemhotels](https://twitter.com/artiemhotels)

 [@artiemhotels](https://www.instagram.com/artiemhotels)

#artiemhotels #artiemaudax #artiemcarlos #artiemcapri #artiemmadrid