

PLAN CARDIO EN CASA

CON GLOWFIT BY ADONAY

Contenido

INFORMACIÓN	3
Sesión de abdominales y cardio.....	4

INFORMACIÓN

Sesión de abdominales y cardio

Maquina: Correr

Tiempo: 10 minutos

Indicaciones:

Vamos a comenzar levemente dos minutos e ir elevando después de dichos dos minutos la intensidad hasta que sientas que ya vas “trotando” esto por otros dos minutos, para posteriormente aumentar lo máximo que te sea posible (cabe mencionar que es importante que no sea demasiado rápido que te puedas lastimar) y eso lo vamos a mantener por dos minutos. Una vez logrado esta secuencia vamos a volver a bajar a “trotar” por otros dos minutos y luego vamos a volver a aumentar o máximo por un minuto. Para este momento, será posible decidir sí, bajamos completamente a trotar un minuto para finalizar y comenzar a bajar completamente la intensidad.

Maquina: Bicicleta

Tiempo: 10 minutos

Indicaciones:

Una vez prendida la bicicleta vamos a comenzar con brazos y piernas al mismo tiempo por dos minutos de manera moderada, luego vamos a aumentar la intensidad únicamente con las piernas el mayor tiempo que

Tercer mes de entrenamiento

Propiedad intelectual de dannyadonay.

podamos de entre dos a cuatro minutos; una vez logrado vamos a dejar de pedalear con las piernas para únicamente bracear con los brazos a mayor intensidad entre dos a dos minutos, una vez finalizado vamos a hacerlo nuevamente con brazos y piernas a intensidad moderada por otros dos minutos y podemos comenzar disminuir la intensidad hasta completar los minutos restantes.

Indicaciones de abdominales:

Ahora bien, se puede observar que la sesión no está como tal programada y es que esta será la sesión comodín para cuando no tengas suficiente tiempo para ir a entrenar, pero quieras moverte.

Esta sesión será llevar a cabo los ejercicios en circuito (uno después del otro con un leve descanso, este descanso estará a consideración de la fatiga que se vaya acumulando) te dejo el vídeo corto de la rutina:

<https://youtu.be/BIhIMGSg6Lo?si=Hkh22cAnVcOR9ieA>

Como buscamos que sea una sesión comodín puedes hacerla en casa o el gimnasio y así marcar tu movimiento para un día cansado, estresante o que simplemente no hubo demasiado tiempo.