

Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

Estos ejercicios te ayudarán a tonificar tu cuerpo y prepararte para la carrera. Debes escoger 5 de los 20 ejercicios todos los días miércoles por las 8 semanas de entrenamiento. Si deseas exigir un poco más tu musculatura, puedes tomar las variaciones de los ejercicios que encontrarás abajo. (Recomendamos escoger 2 ejercicios de piernas, 2 de abdomen y 1 de tren superior).

Ejercicios para Piernas:

1. Plancha de Glúteos (4 series de 10 repeticiones) (Si realiza variación, 4 series de 10 repeticiones por cada pierna)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=59>



- a. Variación: Cambiar y hacer con una sola pierna- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=73>



2. Sentadillas (4 series de 15 repeticiones)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=262>

- a. Variación: Con mancuernas o barra



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

3. Estocada Caminando hacia adelante (4 series de 12 repeticiones)

(pierna derecha + izquierda = 1 repetición)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=290>

a. Variación: mancuernas o barra



4. Estocada Inversa (4 series de 12 repeticiones) (pierna derecha + izquierda = 1 repetición)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=316>

a. Variación: Con mancuernas o barra



5. Plancha de Piernas (4 series de 30 segundos)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=394>

a. Variación: Con peso



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

6. Sentadilla de Sumo – Piernas abiertas sobrepasando el ancho de los hombros (4 series de 12 repeticiones)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=342>



- a. Variación: Con salto- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=351>



7. Pantorrillas en grada o en plano (4 series de 15 repeticiones)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=363>

- a. Variación: Con mancuernas o barra



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

8. Peso Muerto con una Pierna (4 series de 12 repeticiones cada pierna)-

<https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=408>

- a. Variación: pesa rusa o mancuernas



9. Perro-Pájaro (4 series de 10 repeticiones por cada pierna)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=122>

- a. Variación: Incluir muñequeras y tobilleras



10. Burpees (4 series de 10 repeticiones)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=462>

- a. Variación: Con salto y flexión



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

Ejercicios Para Abdomen:

1. Giros Rusos (4 series de 10 repeticiones) (giro derecha + giro izquierda = 1 repetición)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=96>



- a. Variación: Incluir Peso- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=108>



2. Crunch de Bicicleta (4 series de 10 repeticiones) (Giro derecha + izquierda = 1 repetición)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=155>



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

3. Plancha + Rodilla a Hombro (4 series de 1 minuto) - <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=169>



4. Plancha Lateral (4 series de 30 segundos cada lado)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=185>



- a. Variación: Girar con el brazo extendido hacia abajo- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=192>



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

5. Extensión de Piernas (4 series de 10 repeticiones)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=214>



Variación: Abrir piernas cuando bajamos- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=225>



6. Rotación de Cadera desde Plancha Abdominal (4 series de 30 segundos)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=232>



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

7. Plancha de Abdomen (4 series de 30 segundos)



a. Variación: moverse de plancha baja a plancha alta continuamente



Ejercicios Para Tren Superior:

1. Superman (4 series de 12 repeticiones)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=245>



Ejercicios De Tonificación – Ruta de las Iglesias 2023

2. Flexión de Pecho (4 series de 10 a 15 repeticiones) - <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=438>



3. Trícep Dips (4 series de 10 a 15 repeticiones)- <https://youtu.be/6ZTo-ntSaa0?t=449>

