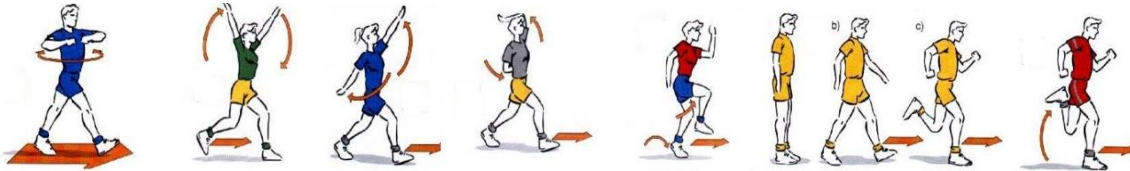


# ENTRENAMIENTO EN CASA SIN MATERIAL

Primer mes: realizar 2 veces/ semana

A partir del 2º mes: 3 veces/ semana

## 1. MOVILIDAD ARTICULAR (3')



## 2. FLEXIONES & BURPEES:

- a. Flexiones 3x10rep
- b. Burpees 3x10rep
- c. Flexiones en pared 3x10rep (gente mayor)
- Descansos de 30" Abdominales



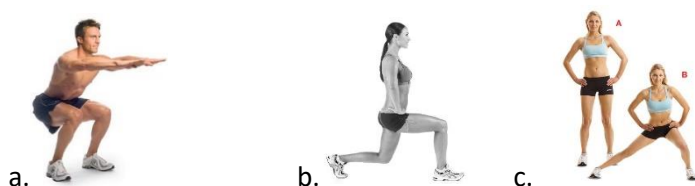
## 3. BICEPS & TRÍCEPS:

- a. Bíceps con goma 3x20rep
- b. Tríceps en suelo 3x10rep
- c. Tríceps en silla 3x20rep
- Descansos de 30" Abdominales



## 4. CUÁDRICEPS

- a. Sentadillas 3x20rep
- b. Lunges frontal 3x10rep
- c. Lunges lateral 3x10rep
- Descansos de 30" Abdominales



## 5. ADDUCTORES & GLUTEO

- a. Sentadillas 3x20rep
- b. Posición gato 3x20rep
- c. Puente a una pierna 3x20rep
- Descansos de 30" Abdominales



**TRES EJERCICIOS DE ABDOMINALES A ESCOGER DE LA SIGUIENTE BATERÍA**

- a. Recto



- b. Oblicuo



Si realizas las abdominales durante los descansos entre series de otros ejercicios: 1 serie de 20rep.

Si realizas las abdominales como ejercicio, realiza 3x20rep descansando 1' entre series.

- c. Transverso isométrico





[www.planeasports.com](http://www.planeasports.com)

Planeasports organiza actividades y eventos deportivos; aventura, golf, triatlón y actividades de empresa.

Somos un equipo de profesionales que promovemos un estilo de vida saludable a través de actividades deportivas en el medio natural. Realmente es nuestra pasión.

Si quieres pasar un fin de semana diferente, conocer nuevos lugares, compartir experiencias con gente maravillosa y sentir la naturaleza... ¡Anímate ya y forma parte de nuestros grupos! 😊👍

Haz click y visítanos también en:



Calendario Próximos eventos [aquí](#)

## Resumen de próximos Eventos

**PLAN AVENTURA**  
TREKKING NOCTURNO COLLSEROLA

Viernes 26 de enero  
Parque Natural de Collserola  
Lugar quedada: Pla de Maduixers  
Hora inicio: 19h  
Ruta: 6km  
Desnivel: 400m +  
Material técnico: palos y frontal.

Confirmar asistencia en la página de Facebook:  
Evento Trekking nocturno Collserola.

Plazas limitadas  
Actividad gratuita

Dudas: [info@planeasports.com](mailto:info@planeasports.com)

PLANEASPORTS

- **Treking Nocturno Collserola**  
Viernes 26 de enero a las 19h
- **Excursión raquetas nocturnas Vall de Núria**  
Finde 3-4 febrero
- **Excursión raquetas de nieve Cerdanya**  
Finde 3-4 marzo

**HAZ CLICK ENCIMA DEL CARTEL Y TENDRÁS TODA LA INFORMACIÓN DETALLADA.**

**PLANEASPORTS**

**PLAN AVENTURA** · Sábado 3 y domingo 4 de febrero  
Valle de Núria  
RAQUETAS DE NIEVE NOCTURNAS CON LUNA LLENA  
Ruta circular de 16km, con 800m desnivel +, en dos días.  
Guía, seguro, alquiler de material, alojamiento refugio en PC, gymkana por equipos, sorteo de regalos y entrega de premios.

Plazas limitadas a 20 personas  
Precio/ persona: 99€  
Transporte minibus: adicional 30€

**VEN CON TUS AMIGOS ¡NO TE LO PIERDAS!**  
Más info en [www.planeasports.com](http://www.planeasports.com) o [info@planeasports.com](mailto:info@planeasports.com)

**PLANEASPORTS**

**PLAN AVENTURA**  
Sábado 3 y domingo 4 de marzo  
Refugio Niu de l'Àliga 2.537m

RAQUETAS DE NIEVE NOCTURNAS CON LUNA LLENA

Ruta circular de 16km, con 700m desnivel +, en dos días.

Guía, seguro, alquiler de material, alojamiento refugio en PC, taller de construcción de iglús y sorteos de regalos.

Plazas limitadas a 20 personas  
Precio/ persona: 99€  
Transporte minibus: adicional 30€

**VEN CON TUS AMIGOS ¡NO TE LO PIERDAS!**  
Más info en [www.planeasports.com](http://www.planeasports.com) o [info@planeasports.com](mailto:info@planeasports.com)