

TRABAJO ESPECÍFICO ABDOMEN

- ✚ La secuencia de seis ejercicios se puede realizar seguida en una misma sesión o, en caso de dificultad, puede dividirse en dos sesiones.
- ✚ Si la realizamos en dos sesiones, se dividirá en tres ejercicios cada sesión, completando así los seis y en el mismo orden para lograr los objetivos marcados.

EJERCICIO 1

Posición inicial: Tumbado boca arriba, con los brazos estirados al techo y las piernas formando un ángulo de 90°.

Ejecución: Estirar una pierna hasta formar un ángulo de 45°, recoger y estirar la otra.

Serie y repeticiones: 3 series de 20 repeticiones (10 con cada pierna).



EJERCICIO 2

Posición inicial: Tumbado boca arriba, con los brazos estirados al techo y las piernas formando un ángulo de 90°.

Ejecución: Estirar brazo y pierna contraria, recoger y cambio de lado.

Serie y repeticiones: 3 series de 20 repeticiones (10 con cada pierna).



EJERCICIO 3

Posición inicial: Tumbado boca arriba, con los brazos estirados al techo y las piernas formando un ángulo de 90°.

Ejecución: Estirar brazo y pierna del mismo lado, recoger y cambio de lado.

Series y repeticiones: 3 series de 20 repeticiones (10 con cada pierna).



EJERCICIO 4

Posición inicial: Tumbado boca abajo, antebrazos apoyados con los codos formando un ángulo de 90° con respecto al cuerpo (también se pueden apoyar las manos en vez de los antebrazos para darle algo más de dificultad).

Ejecución: Mantener la postura evitando el arqueado lumbar.

Series y repeticiones: 3 series de 30''.



EJERCICIO 5

Posición inicial: Tumbado boca abajo con las manos apoyadas.

Ejecución: Despegar una pierna del suelo, doblar la rodilla hacia el pecho, volver a posición inicial y cambiar de pierna.

Serie y repeticiones: 3 series de 12 repeticiones (6 con cada pierna).



EJERCICIO 6

Posición inicial: Tumbado boca abajo con las manos apoyadas (posición de plancha).

Ejecución: Desde esa posición evolucionar a pirámide y vuelta a la posición inicial.

Series y repeticiones: 3 series de 10 repeticiones.

