



www.dracofightclub.com

- Ejercicios de Estiramientos básicos para activar el cuerpo, y prepararlo para el circuito físico o trabajo físico que vayamos a realizar a continuación
 - (1/3) → <https://www.youtube.com/watch?v=YQSTdJYeRII&t=1s>
 - (2/3) → <https://www.youtube.com/watch?v=yqBKTr-4lrg&t=5s>
 - (3/3) → <https://www.youtube.com/watch?v=rvXScQpHrqq&t=136s>
- 20 Ejercicios de Cardio continuados para hacer en casa. RUTINA: Cada ejercicio se puede hacer entre 30, 40, 50 o 60 seg, según el estado de forma de cada individuo. Los tiempos de recuperación de no deben superar los 20 segundos. Dicho circuito se debe hacer entre 3 y 5 veces.
 - ENLACE → <https://www.youtube.com/watch?v=O5ArBjOKAMU>
- 30 Ejercicios diferentes de abdominales para hacer en casa durante el confinamiento por el COVID-19. RUTINA: Sugerencia de 40 repeticiones mínimo por ejercicio, y 20 repeticiones mínimo en los más complicados.
 - ENLACE → <https://www.youtube.com/watch?v=soFvvnv4U15o&t=1s>
- Seis ejercicios físicos básicos para hacer en casa con una silla, durante el confinamiento por el COVID-19. RUTINA: 4 Series (mínimo) de 25 repeticiones de cada ejercicio, ejecutados de forma continuada.
 - ENLACE → <https://www.youtube.com/watch?v=VX9pT0yeabk&t=1s>
- Explicación de un circuito de 4 ejercicios continuados: Pino, Sentadilla en posición de silla, flexión de tripces y trabajo de comba. Tres ejercicios isométricos y uno de cardio sencillo. Tiempos: 1 minuto ejecución, 20 segundos de descanso entre ejercicio y ejercicio y 2 minutos entre vuelta y vuelta. (4 vueltas mínimo)
 - ENLACE → <https://www.youtube.com/watch?v=hj83rAe2X6k&t=4s>
- Circuito HIT básico para hacer en casa. RUTINA 5x5x5, es decir, 5 repeticiones de 5 ejercicios seguidos, y cinco vueltas a dicho circuito. Tiempos de descanso entre vuelta y vuelta entre 2 y 4 minutos de descanso.
 - ENLACE → https://www.youtube.com/watch?v=rtVqg_B5-0s&t=10s

En el siguiente enlace encontraréis muchos más ejercicios.

ENLACE → http://www.dracofightclub.com/index.php?option=com_content&view=article&id=49&Itemid=57