



**Mantente activa en casa**



## RECURSOS PARA CUIDARTE EN CASA

### Podcast de Cristina Mitre y Alberto García –

Como hacer ejercicio durante la cuarentena

<https://bit.ly/2UdPXLe>

### Nuevo canal de Youtube Gazella app –

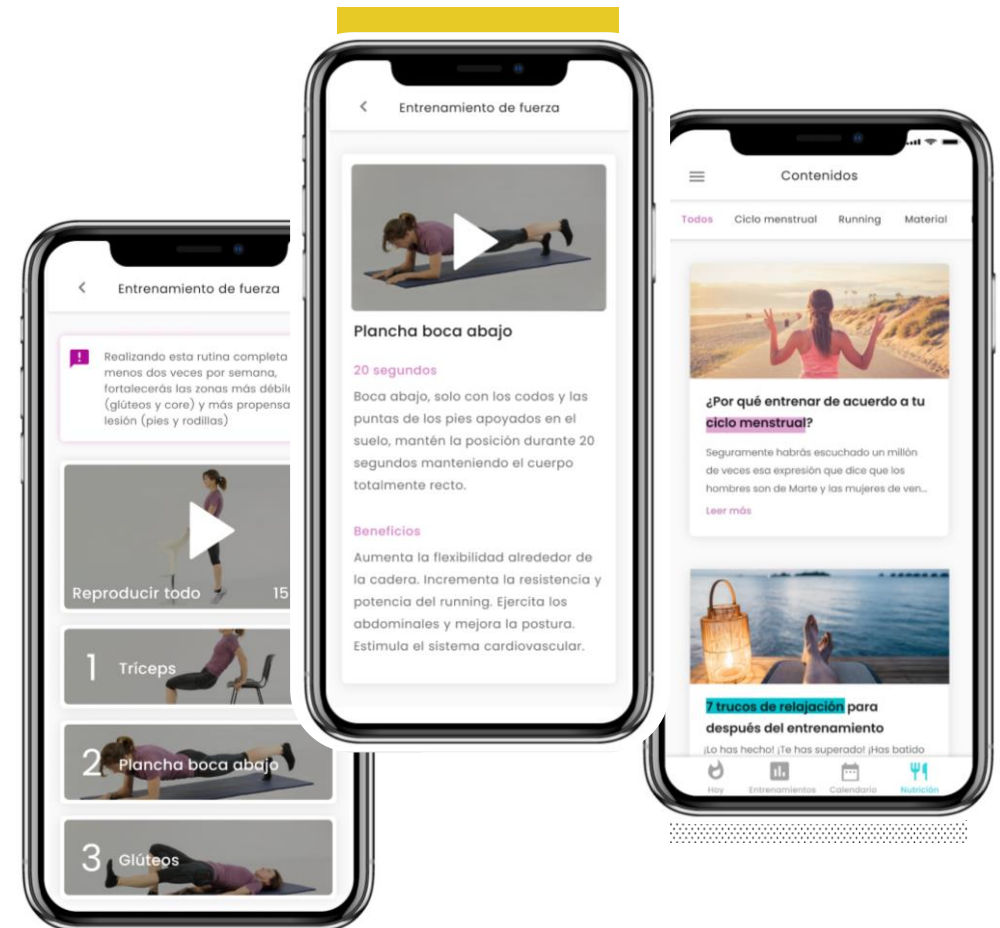
Hemos colgado en Youtube todos los vídeos de la app (individuales y las sesiones completas)

<https://bit.ly/2U873Kr>

**Cuida tu nutrición de acuerdo al ciclo menstrual** – Puedes aprovechar estos días para cocinar las recetas de la app y leerte esta guía de nutrición

<http://bit.ly/2ECNbWB>

Recuerda que también puedes pausar tu entrenamiento en la app para que no siga avanzando estos días





## CONSEJOS PARA ESTOS DÍAS DE CONFINAMIENTO

### **CUÍDATE**

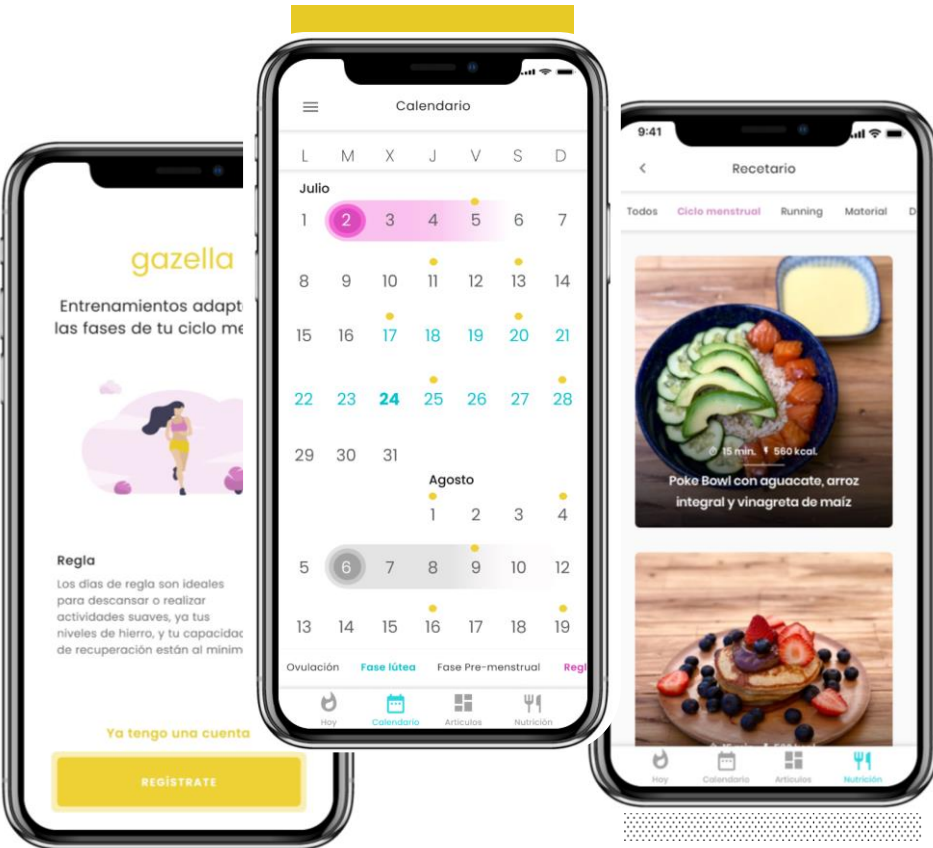
Mantener una buena alimentación y hacer deporte es fundamental para nuestra salud. Opta por alimentos saludables y realiza rutinas de entrenamiento en casa.

### **RÉTATE**

Establecer objetivos y tareas diarias puede servirte para organizar tu tiempo y crear hábitos.

### **PIÉNSATE**

Dedicar unos minutos al día para reflexionar te ayudará a relajarte. Puedes practicar actividades como yoga o meditación.





## PLAN DE ENTRENAMIENTO – 2 SEMANAS

Sesión 1 – Objetivo mantener la fuerza

**Vídeo en Youtube: <https://bit.ly/3blqvJe>**

10 fondos de brazos

15 flexiones de piernas (Sentadillas)

Plancha boca abajo con elevación de una pierna - 15 repeticiones

10 extensiones de codo en silla

15 zancadas al frente pierna derecha

Plancha boca abajo la otra pierna - 15 repeticiones

Elevaciones frontales de brazos con goma o botella de agua 1 Litro

15 zancadas al frente pierna izquierda

Plancha boca arriba con apoyo de dos pies (subir cadera) - 15 repeticiones

Con botella de agua o gomas, elevación de hombros hacia las orejas - 15 repeticiones

15 saltos a la comba

Plancha boca arriba (mantener la cadera elevada) - 15 segundos

**Semana 1 repetir el circuito 2 veces**

**Semana 2 repetir el circuito 3 veces**



## PLAN DE ENTRENAMIENTO – 2 SEMANAS

Sesión 2 – Objetivo mantener la fuerza y la resistencia (I)

**Vídeo en Youtube: <https://bit.ly/39cq21l>**

1 minuto correr en el sitio

1 minuto correr en el sitio elevando rodillas

1 minuto correr en el sitio elevando talones

1 minuto correr en el sitio

10 fondos de brazos

10 extensiones de codo en silla

Elevaciones frontales de brazos con goma o botella de 1 litro

1 minuto correr en el sitio

1 minuto correr en el sitio elevando rodillas

1 minuto correr en el sitio elevando talones

1 minuto correr en el sitio

15 flexiones de pierna (sentadillas)

15 zancadas al frente pierna derecha

15 zancadas al frente pierna izquierda



## PLAN DE ENTRENAMIENTO – 2 SEMANAS

### Sesión 2 – Objetivo mantener la fuerza y la resistencia (II)

1 minuto correr en el sitio

1 minuto correr en el sitio elevando rodillas

1 minuto correr en el sitio elevando talones

1 minuto correr en el sitio

Plancha boca abajo con apoyo de los dos pies – 20 segundos

Plancha boca abajo con elevación de una pierna – 15 repeticiones

Plancha boca abajo con elevación de la otra pierna – 15 repeticiones

1 minuto correr en el sitio

1 minuto correr en el sitio elevando rodillas

1 minuto correr en el sitio elevando talones

1 minuto correr en el sitio

**Semana 1 repetir el circuito 2 veces**

**Semana 2 repetir el circuito 3 veces**



## PLAN DE ENTRENAMIENTO – 2 SEMANAS

Sesión 3 – Objetivo desarrollar fuerza de piernas y resistencia

**Vídeo en Youtube:** <https://bit.ly/2wmLGfq>

20 saltos abriendo y cerrando piernas lateral

Plancha boca abajo con dos pies apoyados – 30 segundos

20 saltos abriendo y cerrando piernas frontal y atrás

Plancha boca arriba con doble apoyo de pies (cadera elevada) – 30 segundos

20 saltos desde tocar el suelo con las manos

Plancha boca arriba (elevar la cadera) – 20 repeticiones

Con apoyo de manos mover las piernas alternativamente adelante y atrás – 20 repeticiones

Plancha boca abajo 10 elevaciones pierna derecha 10 izquierda

20 saltos a la comba

Plancha boca arriba 10 elevaciones pierna derecha 10 izquierda

Boca abajo con apoyo de manos y piernas (cuerpo extendido), llevar las rodillas de manera simultánea hacia el abdomen – 20 repeticiones

**Semana 1 repetir el circuito 2 veces**

**Semana 2 repetir el circuito 3 veces**



**Por el equipo de Gazella:  
Alberto García e Irene  
Moya**

**[ayuda@gazella.app](mailto:ayuda@gazella.app)**