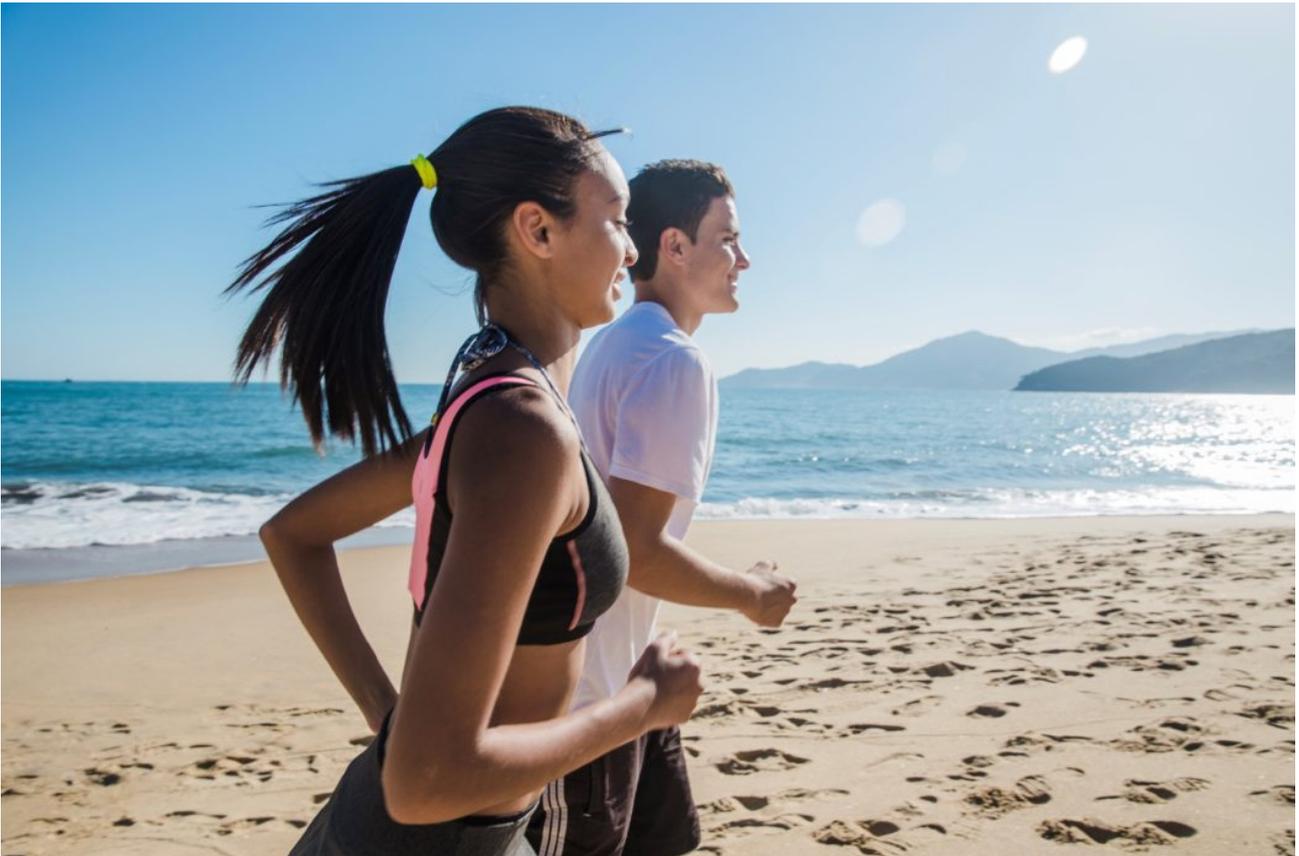


Rutina exprés para realizar en la playa



La entrenadora Crys Dyaz ha diseñado una rutina exprés para realizar en la playa, sin material. La clave: realizar estos siete ejercicios y repetirlos varias veces a la semana. No llevará más de 20 minutos.

El verano es sinónimo de descanso, paz, positivismo, ilusión... Entre los destinos favoritos, destaca, sin duda, la playa, y qué mejor que continuar con hábitos saludables en ese lugar que tanta energía te ofrece. Crys Dyaz, entrenadora referente, nos ofrece 7 ejercicios para realizar en 20 minutos con los que completar una rutina de entrenamiento en este entorno natural.

Se trata de una rutina exprés para hacer en la playa, sin material. La clave: realizar estos siete ejercicios y repetirlos varias veces a la semana. No llevará más de 20 minutos, y puedes hacerla a primera hora de la mañana, para terminar el día... a poder ser evitando las horas de más calor, en individual, pareja o en grupo...

Rutina de entrenamiento

Esta es la rutina que ha diseñado Crys Dyaz:

Sprint: Imagina que estás a punto de llegar a una meta. Marca en la arena una distancia de unos 15 metros delante de ti, y haz 40 segundos de sprint, corriendo hasta ese punto. Recuerda volver trotando. Intenta hacer el máximo número de series durante los 40 segundos.

Zancadas alternas hacia delante. Este ejercicio que ya de por sí es duro para tus piernas, se ve dificultado por la inestabilidad de la arena. Colócate de pie, y da un paso grande hacia delante con una pierna, hasta que ambas se quedan en 90º, vuelve y haz lo mismo con la otra pierna. Repítelo durante 40 segundos, a un ritmo rápido.

Sentadillas con salto hacia delante. Complementa el trabajo en tus piernas con este acierto seguro. Coloca los pies al ancho de tu cadera, y da un salto hacia delante, ayudándote de las brazos y cayendo con las rodillas flexionadas en 90º, como si te sentaras. Avanza en la arena durante 30 segundos, también se le llama saltos rana. ¡Sabrás por qué en cuanto lo pruebes!

Plancha y escalador. 2 en 1. Colócate en posición de plancha isométrica, con los brazos estirados y las manos debajo de los hombros. Alterna 5 segundos de este ejercicio con 10 escaladores, llevando rodillas al pecho de forma alterna. Haz este combo durante 1 minuto.

Plancha lateral con rotación. Colócate en plancha lateral, con la mano debajo del hombro y el brazo extendido. A poder ser, un pie sobre el otro, si no puedes, adelante la pierna que queda por encima. Coloca el brazo que se queda arriba extendido, hacia el cielo, en línea con el de abajo. Levanta la cadera y manténla arriba. Una vez ahí, baja el brazo hacia la axila haciendo un movimiento de rotación, como si enhebraras una aguja. Haz 20 repeticiones con cada lado.

Burpees. Un básico en el suelo, lo notarás más en la arena. Partiendo de una sentadilla, coloca las manos en el suelo y salta a plancha.

De ahí, haz una flexión hasta que toques con el pecho el suelo, salta con los pies hacia delante hasta volver a acuclillarse e incorpórate, impulsándote con todo el cuerpo. Haz el máximo número de repeticiones que puedas en 40 segundos.

Skipping en el agua. Termina tu rutina con el último ejercicio dentro del agua. Sitúate donde te cubra hasta las rodillas. Una vez ahí, y en el sitio, eleva rodillas de forma alterna, hasta la altura de la cadera. Hazlo intensamente y durante 40 segundos sin descanso. Noticia extraída de CMDSport.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

Sobre nosotros:

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

Link to Original article: <https://www.aktive.cloud/blog/rutina-expres-para-realizar-en-la-playa?elem=322958>