



1,000 Push Up Challenge

Recuerda que antes de empezar cualquier programa de entrenamiento asegúrate que tienes una condición mínima saludable & estás libre de lesiones. Te recomendamos tenerla liberación de un médico profesional o especialista kinesiólogo.

Te damos la bienvenida a nuestro challenge, como es a distancia queremos que tengas el mayor feedback & motivación posible es por ello que hemos creado un grupo privado en Facebook. De no tener Facebook no te preocupes, no es necesario que entres al grupo, si tienes dudas puedes escribir a info@crossfitsantiago.com

Éste es el link para el grupo Privado:

<https://www.facebook.com/groups/900492553717708/>

Segundo, queremos que todos los días durante las 9 semanas que dura el plan tengas los siguientes tres lemas en tu mente.

Los 3 Lemas:

- 1. Completa las repeticiones diarias**
- 2. Si hay molestia articular o sensación de lesión descansa ése día**
- 3. Estira todos los días**

Por último, el plan está diseñado para llevarte al último día (23 de Mayo) y poder rendir y alcanzar 1,000, 500 o 250 repeticiones ése día. Escoge la meta final, si consideras que no puedes completar los entrenamientos baja a otra meta o cambia la versión del push up. Solo tendremos 3 versiones de push up:

Push Up <https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

Knee Push Ups o Couch Push ups (en sillón)

<https://www.youtube.com/watch?v=sZxrs3C209k>

Te enviaremos la semana completa por mail cada domingo, además la publicaremos en el grupo de Facebook.

¡Mucha suerte y vamos por esos push ups!

- **Calentamiento Estandar Cada Día**

Rotaciones articulares: <https://www.youtube.com/watch?v=EwCEJkYImMQ>

Plan de Reps:

- **Calentamiento Específico** (*escoge una variante que te permita completar la serie sin problemas*)

Escoge según nivel personal, la letra designa tu nivel.

A. 1,000: 3 x 10 de push ups con descanso libre entre series

B. 500: 3 x 5 de push ups con descanso libre entre series

C. 250: 3 x 5 de push ups (knee push ups o couch push ups) con descanso libre entre series

Librería de Movimientos

Estandar del push up

<https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk>

Estandar del knee push up o variantes

<https://www.youtube.com/watch?v=qz935NDsM9w>

Plank Hold

<https://www.youtube.com/watch?v=sZxrs3C209k>

ESTIRAMIENTO

Secuencia de Estiramientos todos los días

2 minutos de child pose

<https://www.youtube.com/watch?v=HL44451izxl>

2 minutos por lado de Thread the Needle

<https://www.youtube.com/watch?v=7rtRjc6m4ps>

1 minuto en cada posición del complex

<https://www.youtube.com/watch?v=n-niUR6fU5E>

ENTRENAMIENTOS

SEMANA 1

Del 23 de Marzo al 24 de Mayo, 2020

LUNES

A. 8 series de 12 repeticiones descanso libre

B. 8 series de 8 repeticiones descanso libre

C. 8 series de 6 repeticiones descanso libre

MARTES

- 3 veces por días 10 segundos de Plank Hold
- Estirar

MIERCOLES

A. Cada 2 minutos por 20 minutos las máximas posibles sin parcelar

B. Cada 2 minutos por 20 minutos las máximas posibles sin parcelar

C. Cada 2 minutos por 20 minutos las máximas posibles sin parcelar

JUEVES

- 3 veces por días 20 segundos de Plank Hold
- Estirar

VIERNES

A. Máximas repeticiones posibles en 10 minutos (registrar resultado)

B. Máximas repeticiones posibles en 10 minutos (registrar resultado)

C. Máximas repeticiones posibles en 10 minutos (registrar resultado)

SABADO

- 2 veces por días 25 segundos de Plank Hold
- Estirar

DOMINGO

Acumular libremente durante el transcurso del día las repeticiones requeridas:

A. 200

B. 100

C. 50