

## PROGRAMA DE CORE CICLISMO

**Objetivo general:** Potenciación específica

**Objetivo específico:** Desarrollo fuerza musculatura compensatoria y estabilizadora

Mejora eficacia transmisión de fuerzas

**Periodo:** 1

**Fecha Inicio:**



### CIRCUITO (Haz clic en la imagen para ver vídeo)

#### 1. DEAD BUG CON FLEXIÓN DE HOMBRO RESISTIDO

Desde tumbado boca-arriba, manteniendo la pierna quieta fijando la goma y agarrándola con ambas manos. Lleva un brazo hacia atrás tirando de la banda y estira la pierna contraria (la que no tiene la banda) evitando curvar la zona lumbar.

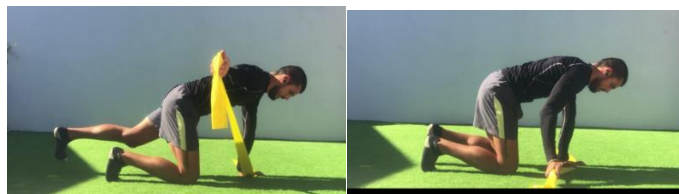
TIEMPO: 20 seg



#### 2. EXTENSIÓN DE CADERA Y EXTENSIÓN HORIZONTAL DE HOMBRO CONTRA GOMA

Desde una cuadrupedia, realiza una extensión de rodilla y cadera y abrir el brazo contrario lateralmente tirando de la goma, manteniendo la columna recta.

TIEMPO: 20 seg



#### 3. PLANCHA CON 2 APOYOS CON ELEVACIÓN DE PIERNA ESTIRADA

Desde plancha con codos, eleva una pierna estirada, con la fuerza del glúteo, y, con la mano contraria, toca el otro hombro. Mantén toda la columna estable apretando el core. Alterna la elevación de una pierna en cada repetición.

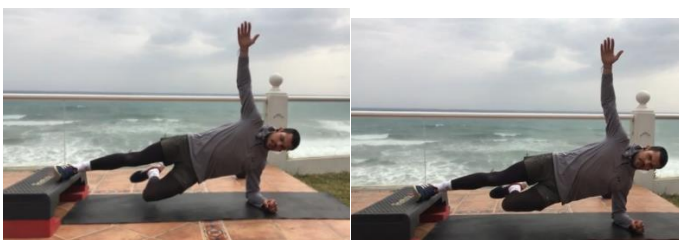
TIEMPO: 30 seg



#### 4. PLANCHA RODILLAS FLEXIONADAS ABRIENDO PIERNA

Desde la plancha lateral, con apoyo de antebrazo y codo. Coloca pie de la pierna de arriba en un apoyo elevado. Eleva la cadera, dejando la pierna de abajo en el aire y realiza un movimiento con ésta de abrir-cerrar.

TIEMPO: 20 seg

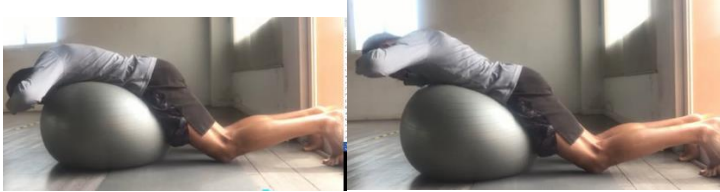


#### 5. EXTENSIÓN DE TRONCO SOBRE FITBALL

Túmbate con el pubis encima del fitball. Extiende lenta y progresivamente el tronco movilizándolo cada vértebra de abajo-arriba para subir y de arriba-abajo para bajar.

Opción sin fitball [aquí](#)

TIEMPO: 30 seg



**A tener en cuenta:**

Los ejercicios se realizan en forma de circuito, uno detrás de otro. Empezar otra vuelta de nuevo después del último.

Completa 2-3 vueltas al circuito en función de tu nivel, o tu disponibilidad.

Aumenta 5 sg el tiempo de cada estación en la siguiente sesión, si lo realizaste con facilidad.



**DANIEL BLANCO**

TELÉFONO: 647115257  
EMAIL: [daniel@lift4run.com](mailto:daniel@lift4run.com)

