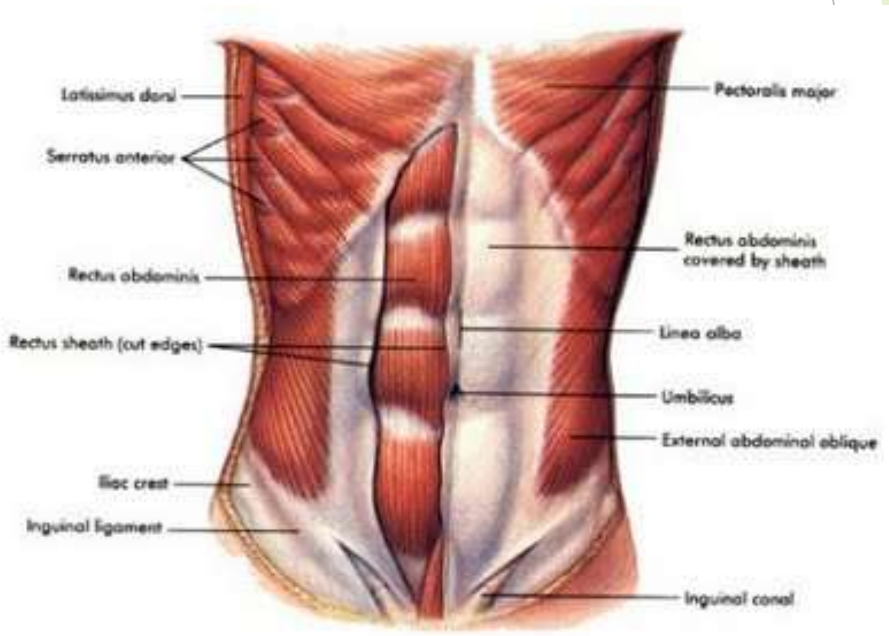
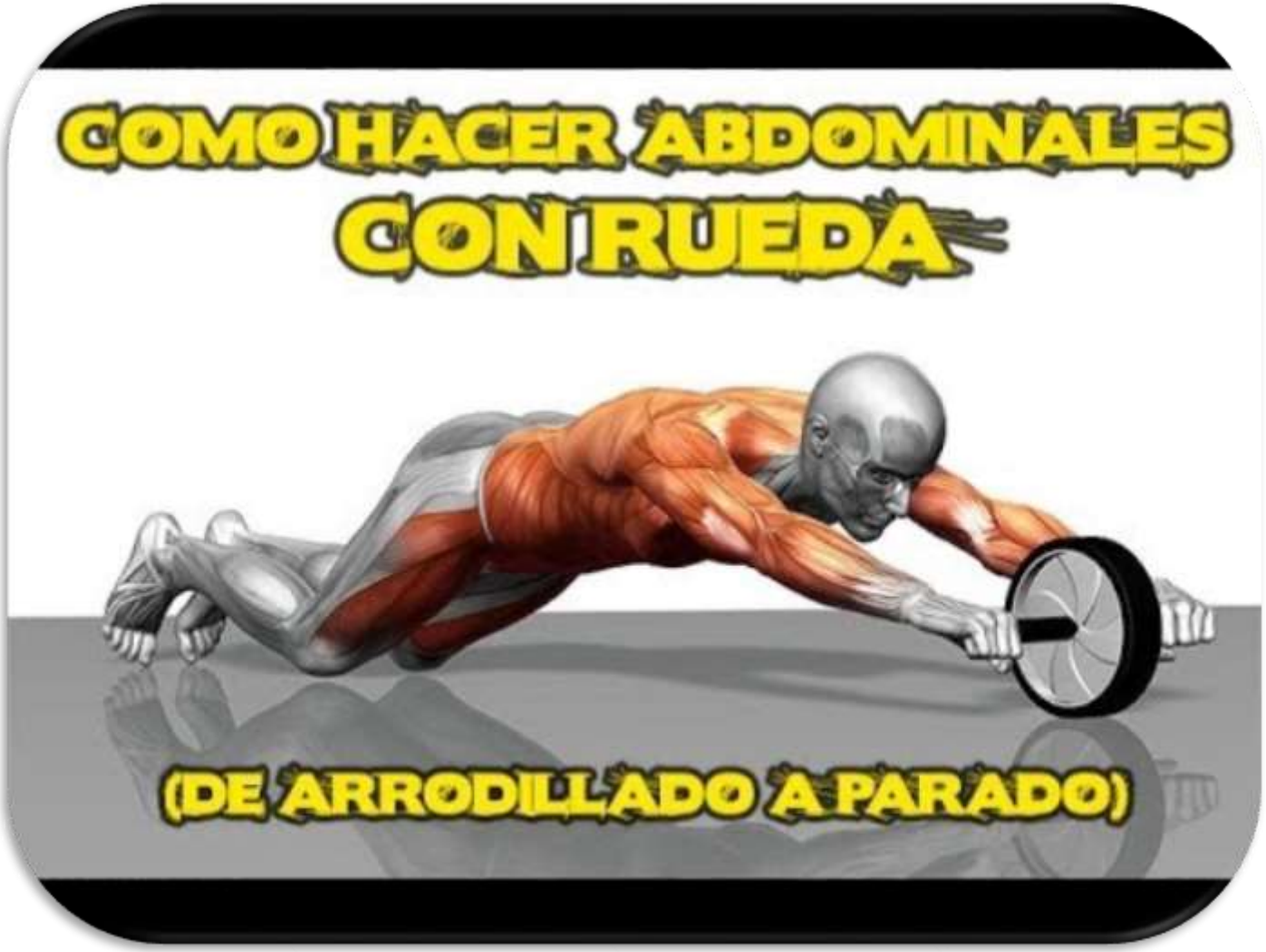
RUEDA ABDOMINAL

–

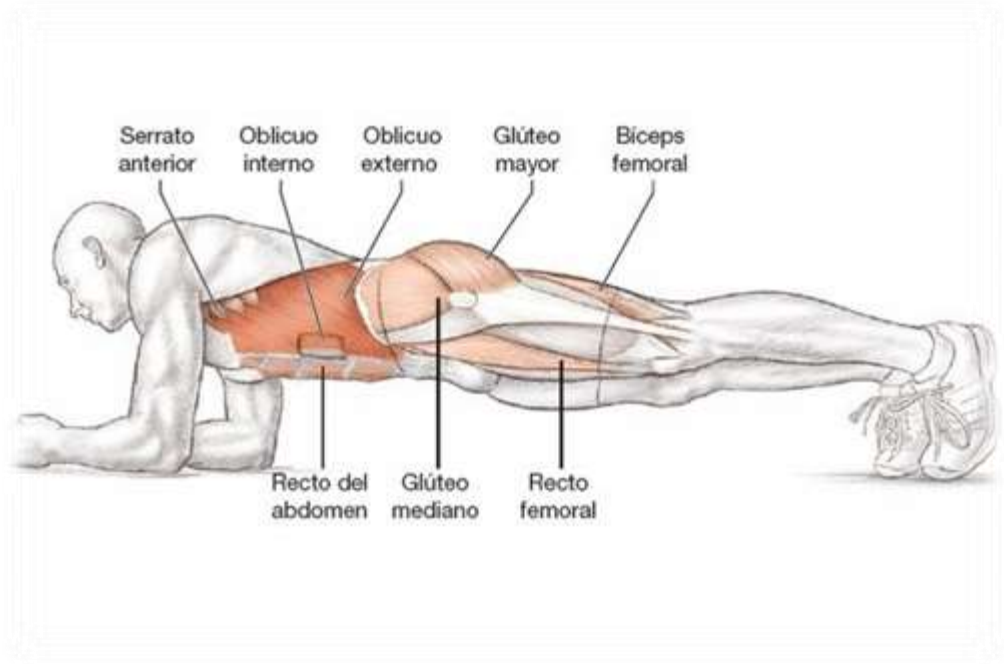
AB WHEEL




COMO HACER ABDOMINALES
CON RUEDA
(DE ARRODILLADO A PARADO)

FASE INICIAL

PLANCHA ISOMÉTRICA



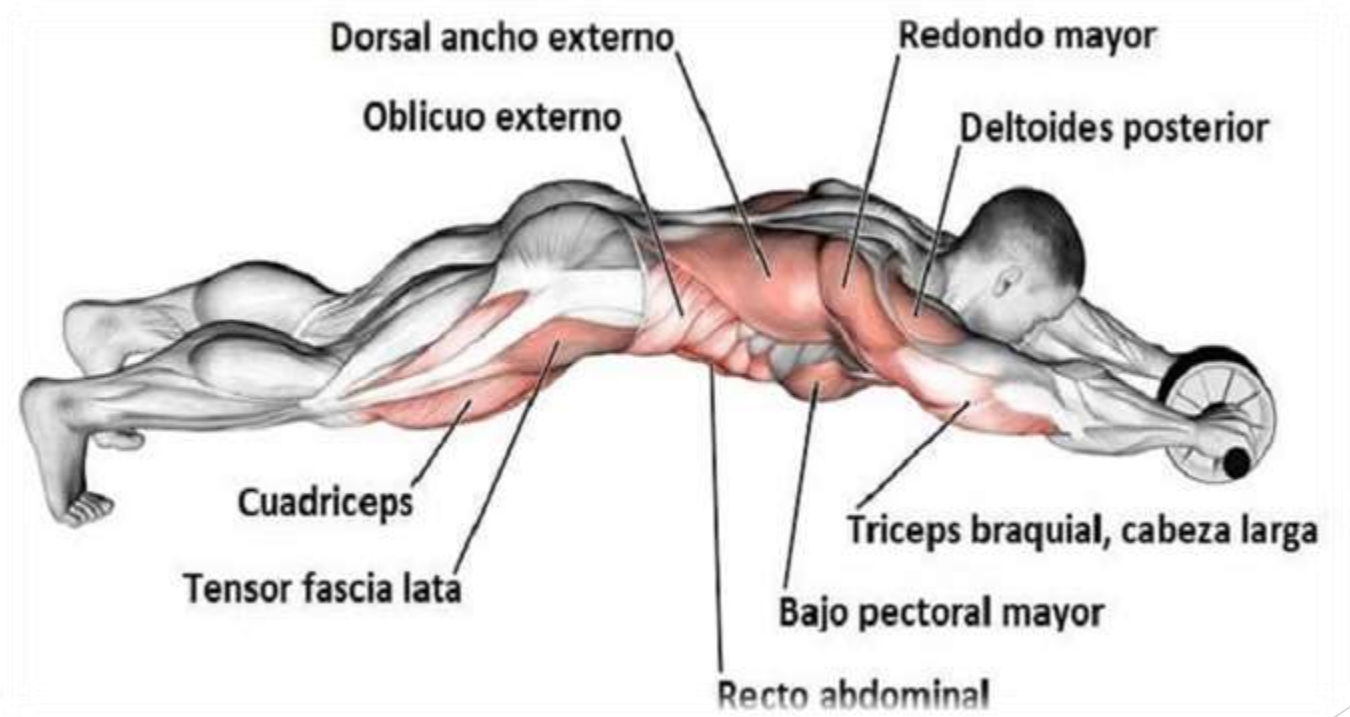
FASE CENTRAL

AB WHEEL ARRODILLADO



FASE FINAL

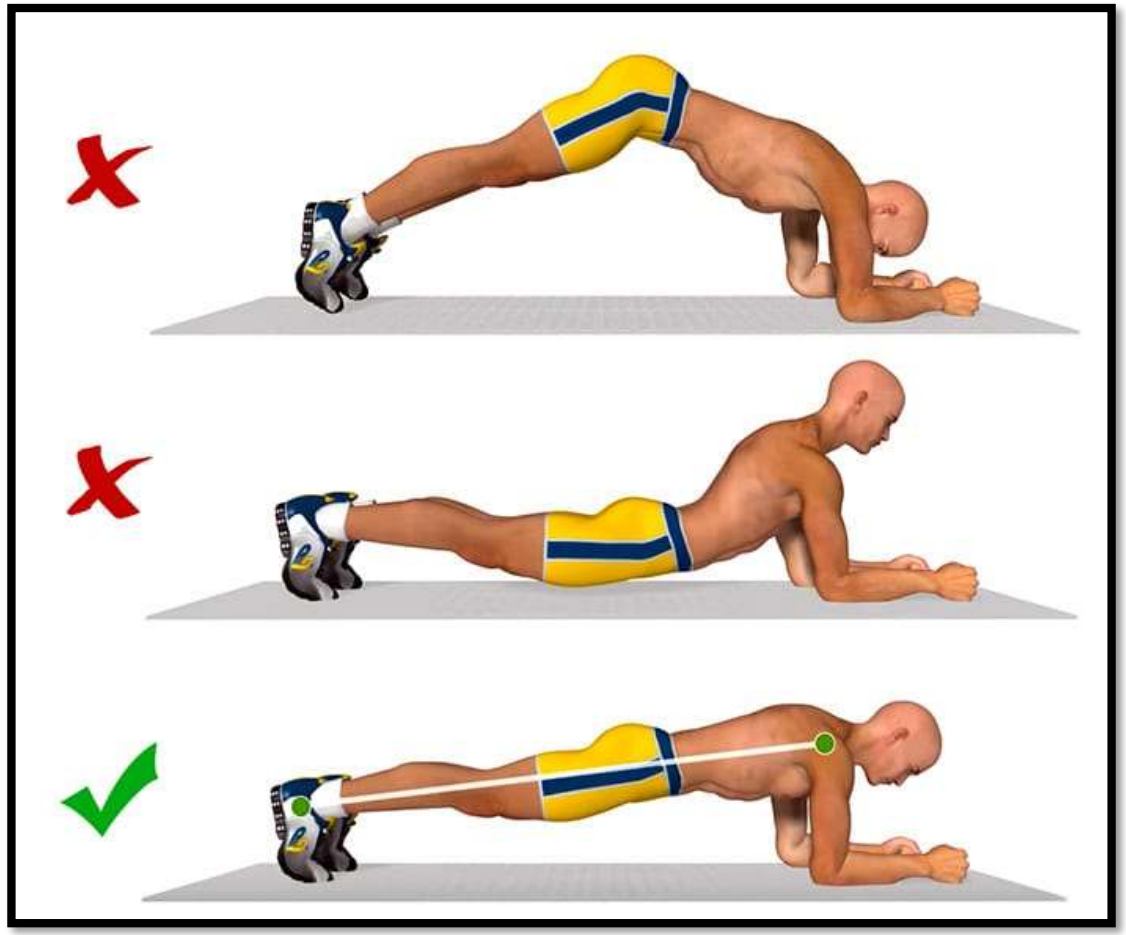
AB WHEEL DE PIE



PASOS PARA APRENDER A REALIZAR RUEDA ABDOMINAL O AB WHELL

PASO # 1

Realizar planchas isométricas



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 10” a 20”
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 20” a 30”
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 30” a 1’ O MÁS
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 2

Arrodillado, utilizando un soporte como límite a una distancia corta.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 3

Arrodillado, utilizando un soporte como límite a una distancia media.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 4

Arrodillado, utilizando un soporte como límite a una distancia larga.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 5

Arrodillado movimiento completo.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 6

De pie, utilizando un soporte como límite a una distancia corta.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 7

De pie, utilizando un soporte como límite a una distancia media.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 8

De pie, utilizando un soporte como límite a una distancia larga.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 9

De pie, utilizando como ayuda una banda de poder.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

PASO # 10

De pie movimiento completo.



NOVATOS

Series: 3
Repeticiones: De 8 a 12 Rep.
Descanso entre series: máximo 2’

INTERMEDIOS

Series: 4
Repeticiones: De 10 a 15 Rep.
Descanso entre series: máximo 1’30”

AVANZADOS

Series: 4
Repeticiones: De 20 o más Rep.
Descanso entre series: máximo 30”

OBSERVACIONES

-Recuerda que los ejercicios los realizara día de por medio.

-Si es necesario debes de realizar la fase anterior para corregir postura y así poder realizar el ejercicio de la manera mas óptima.

-Para la activación neuromuscular puedes utilizar salto de lazo o trote suave.

-Recuerda estirar muy bien al finalizar el entrenamiento.