



RUTINA DE 30 DÍAS

RECOMENDACIONES

-  Ésta rutina está creada por un equipo de expertos especializados en éste equipamiento. Los ejercicios y duraciones están basados en estudios para un tipo de persona media. Si lo consideras necesario, puedes reducir o aumentar la intensidad y duración de los ejercicios para personalizarlos aún más a tu estilo.
-  En entrenamientos de rehabilitación se recomienda reducir la intensidad de los ejercicios según cada necesidad. Si lo necesitas puedes ponerte en contacto con nosotros para ayudarte a resolver cualquier duda mediante nuestros canales de ayuda.
-  Recuerda que si tienes cualquier duda sobre los ejercicios o la rutina, puedes ponerte en contacto con nosotros mediante nuestros canales oficiales. ¡Estaremos encantados de ayudarte!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

¡365 DÍAS!



OBJETIVO PRINCIPAL:

Introducción a la gyro ball y ejercicios básicos



DURACIÓN DE CADA SESIÓN:

5 - 6 minutos

DÍA 1

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	30 Seg	Baja	2 por cada brazo
Brazo a 90° (Con extensión)	30 Seg	Baja	2 por cada brazo

DÍA 2

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo extendido	30 Seg	Baja	2 por cada brazo
Brazo extendido (Lateral)	30 Seg	Baja	2 por cada brazo

DÍA 3

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo paralelo	30 Seg	Baja	2 por cada brazo
Brazo extendido (con rotación)	30 Seg	Baja	2 por cada brazo

DÍA 4

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	30 Seg	Baja	3 por cada brazo
Brazo paralelo	30 Seg	Baja	3 por cada brazo



OBJETIVO PRINCIPAL:
Aumento de la duración
e intensidad del
entrenamiento



DURACIÓN DE CADA SESIÓN:

6 - 8 minutos

DÍA 1

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	45 Seg	Media	2 por cada brazo
Brazo a 90° (Con extensión)	45 Seg	Media	2 por cada brazo

DÍA 2

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo extendido	45 Seg	Media	2 por cada brazo
Brazo extendido (Lateral)	45 Seg	Media	2 por cada brazo

DÍA 3

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo paralelo	45 Seg	Media	2 por cada brazo
Brazo extendido (con rotación)	45 Seg	Media	2 por cada brazo

DÍA 4

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	45 Seg	Media	3 por cada brazo
Brazo paralelo	45 Seg	Media	3 por cada brazo



OBJETIVO PRINCIPAL:

Preparación para
entrenamiento de alta
intensidad



DURACIÓN DE CADA SESIÓN:

6 - 8 minutos

DÍA 1

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	1 Min	Media	3 por cada brazo
Brazo a 90° (Con extensión)	1 Min	Media	3 por cada brazo

DÍA 2

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo extendido	1 Min	Media	3 por cada brazo
Brazo extendido (Lateral)	1 Min	Media	3 por cada brazo

DÍA 3

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo paralelo	1 Min	Media	3 por cada brazo
Brazo extendido (con rotación)	1 Min	Media	3 por cada brazo

DÍA 4

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	1 Min	Media	3 por cada brazo
Brazo extendido	1 Min	Media	3 por cada brazo



OBJETIVO PRINCIPAL:
Entrenamiento de
alta intensidad



DURACIÓN DE CADA SESIÓN:
8 - 10 minutos

DÍA 1

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	1 Min	Alta	3 por cada brazo
Brazo a 90° (Con extensión)	1 Min	Alta	3 por cada brazo

DÍA 2

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo extendido	1 Min	Alta	3 por cada brazo
Brazo extendido (Lateral)	1 Min	Alta	3 por cada brazo

DÍA 3

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo paralelo	1 Min	Alta	3 por cada brazo
Brazo extendido (con rotación)	1 Min	Alta	3 por cada brazo

DÍA 4

 EJERCICIO	 TIEMPO	 VELOCIDAD	 REPETICIONES
Brazo a 90°	1 Min	Alta	3 por cada brazo
Brazo extendido	1 Min	Alta	3 por cada brazo