

El plan de entrenamiento de 30 días de Hoopomania Hula Hoop para principiantes

Día	Hoop alrededor de la izquierda	Hoop alrededor de la derecha	Aumentar	Hecho
1	3 minutes	3 minutes	-	<input type="checkbox"/>
2	3 minutes	3 minutes	-	<input type="checkbox"/>
3	4 minutes	4 minutes	-	<input type="checkbox"/>
4	4 minutes	4 minutes	-	<input type="checkbox"/>
5	4 minutes	4 minutes	-	<input type="checkbox"/>
6	5 minutes	5 minutes	-	<input type="checkbox"/>
7	5 minutes	5 minutes	-	<input type="checkbox"/>
8	6 minutes	6 minutes	-	<input type="checkbox"/>
9	6 minutes	6 minutes	-	<input type="checkbox"/>
10	7 minutes	7 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
11	7 minutes	7 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
12	7 minutes	7 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
13	7 minutes	7 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
14	8 minutes	8 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
15	8 minutes	8 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
16	8 minutes	8 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
17	9 minutes	9 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
18	9 minutes	9 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
19	10 minutes	10 minutes	POTENCIA	<input type="checkbox"/>
20	10 minutes	10 minutes	SQUAT	<input type="checkbox"/>
21	11 minutes	11 minutes	SQUAT	<input type="checkbox"/>
22	12 minutes	12 minutes	SQUAT	<input type="checkbox"/>
23	12 minutes	12 minutes	SQUAT	<input type="checkbox"/>
24	13 minutes	13 minutes	SQUAT	<input type="checkbox"/>
25	13 minutes	13 minutes	PASO	<input type="checkbox"/>
26	13 minutes	13 minutes	PASO	<input type="checkbox"/>
27	14 minutes	14 minutes	PASO	<input type="checkbox"/>
28	14 minutes	14 minutes	PASO	<input type="checkbox"/>
29	14 minutes	14 minutes	PASO	<input type="checkbox"/>
30	15 minutes	15 minutes	PASO	<input type="checkbox"/>

Información sobre el plan de ejercicios:

El plan de ejercicios hula hoop es adecuado para todos los principiantes hula hoop. Incluso si el Hula Hoop a menudo se cae al suelo al principio, esto es completamente normal y no es razón para darse por vencido - todos los comienzos son difíciles. Si practicas todos los días, pronto serás capaz de balancear el aro alrededor de tus caderas sin ningún problema, ¡porque cualquiera puede aprenderlo! Al final del plan de entrenamiento de hula hoop habrás alcanzado una duración de entrenamiento de 30 minutos. Para obtener los mejores resultados posibles, 30 minutos de entrenamiento diario es una buena pauta.

Para aumentar el nivel de dificultad y aumentar aún más el consumo de calorías, se añaden pequeños incrementos al plan de ejercicios con hula hoop a partir del día 10 - estos funcionan de la siguiente manera:

POTENCIA

Después de cada minuto, 10 segundos de potencia máxima a la velocidad del hula hoop

SQUAT

Después de cada minuto, ponte en una ligera posición en cuclillas durante 10 segundos y continúa con el hula hooping así

PASO

Durante el hooping, alterna un paso hacia delante y hacia atrás, a la izquierda y a la derecha.

Si después de 10 días aún no has aprendido la técnica básica, ¡no hay problema! En ese caso, basta con omitir los incrementos y aumentar únicamente la duración del entrenamiento. Para entrenar los músculos de manera uniforme, es importante tirar siempre en ambas direcciones. Un lado siempre funciona un poco mejor al principio, pero después de un tiempo podrás tirar en la dirección más difícil sin ningún problema.