



#YOENTRENODESDECASA

FECHA:
19/03/2020

OBJETIVO
Tonificación muscular

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:
Moderada - Intensa

CALENTAMIENTO – DURACIÓN:

1º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Carrera en el sitio: Para elevar ligeramente la temperatura corporal antes de empezar con los ejercicios basta con que hagas **carrera sin desplazamientos**, moviendo brazos y piernas. Con este gesto conseguirás oxigenar la musculatura y prepararla para los ejercicios que vienen a continuación.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:

De 3 a 4 minutos

TIEMPO DE DESCANSO:

De 30 a 60 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

3º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

Fundación Municipal
de Deportes
Ayuntamiento de Badajoz

PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Flexiones inclinadas: apoyando los pies en el suelo y las manos sobre la silla, podemos realizar una clásica flexión de brazos de inferior intensidad a la que podemos realizar con todo el cuerpo alineado en el suelo. Trabajaremos tríceps y **pectorales**.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 10 a 15 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos

TIEMPO DE DESCANSO:

De 30 a 60 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Flexiones declinadas: al revés de lo que sucede en el movimiento anterior, apoyaremos pies en la silla y manos en el suelo. Se trata de una flexión de mayor intensidad que trabaja sobre todo la parte superior del pectoral además de tríceps.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 10 a 15 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos.

TIEMPO DE DESCANSO:

De 30 a 60 segundos

MATERIAL A UTILIZAR:

Una silla o taburete

3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

fondos de tríceps: usando una silla o taburete apoyaremos los pies en el suelo y las palmas de las manos en el borde del asiento de la silla. Desde allí flexionamos los codos hacia atrás para trabajar **tríceps**. Para mayor intensidad podemos apoyar los pies en otra silla y dejar el cuerpo suspendido.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 10 a 15 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos

TIEMPO DE DESCANSO:

De 30 a 60 segundos


MATERIAL A UTILIZAR:

Una silla o taburete

<p>4º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Sentadilas: el ejercicio consiste en sentarse en la silla y levantarse inclinando lo menos posible el torso hacia adelante. Trabajaremos sobre todo piernas y glúteos y podemos realizarlo a una pierna para mayor intensidad.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</p> <p>Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 20 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos.</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p> <p>DE 30 a 60 segundos</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p>	
<p>5º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Elevaciones en silla o setp up:</p> <p>Apoya uno de los pies en la silla, al mismo tiempo que elevas el cuerpo y estiras la otra pierna hacia atrás. Contrae el abdomen y el glúteo mayor y alterna con la pierna contraria.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</p> <p>Realiza movimientos suaves y completa 3 series de 20 repeticiones. También podrás trabajar en intervalos de 20 a 30 segundos</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p> <p>DE 30 a 60 segundos</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p> <p>Una silla o taburete</p>	

VUELTA A LA CALMA:

<p>1º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Siéntate en el borde de la silla con las piernas estiradas, evitando que las puntas de los pies toquen el suelo. Inclina un poco la espalda hacia atrás y sube ambas rodillas al mismo tiempo. Trata de llevarlas hacia el abdomen, manteniendo la postura lo más erguida posible. Inhala al estirar las piernas y exhala al flexionarlas.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</p> <p>Realiza 3 series de 15 repeticiones.</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p> <p>De 30 a 60 segundos</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p> <p>Silla o taburete</p>	
<p>2º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</p> <p>Contracciones laterales: Párate al lado de la silla, de tal forma que puedas apoyarte en el respaldo con el brazo derecho. A continuación, extiende la mano izquierda sobre la cabeza y apóyate con la punta del pie izquierdo alejado del derecho. Desciende la mano</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p>

<p>izquierda y poco a poco eleva el pie para acercar el talón a la mano. Regresa a la posición inicial y repite el mismo movimiento. (en la imagen la pesa será el respaldo de la silla)</p>	
<p><u>Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:</u> De 10 o 15 veces por cada pierna</p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u> De 30 a 60 segundos</p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u> Una silla o taburete</p>	
<p><u>3º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></p>	<p><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></p>
<p><u>Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:</u></p>	<p><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></p>
<p><u>MATERIAL A UTILIZAR:</u></p>	