

**FECHA:**  
17/3/2020

**OBJETIVO**  
Tonificación Muscular

**MUSICA RECOMENDADA:**

**INTENSIDAD:**  
Moderada

**CALENTAMIENTO – DURACIÓN:**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

Correr sin desplazamientos (skipping) acompañados de movimientos de brazos para dar más énfasis al ejercicio.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Durante al menos 5 minutos o 15 repeticiones.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

No se requiere de material.

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**

**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**

**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

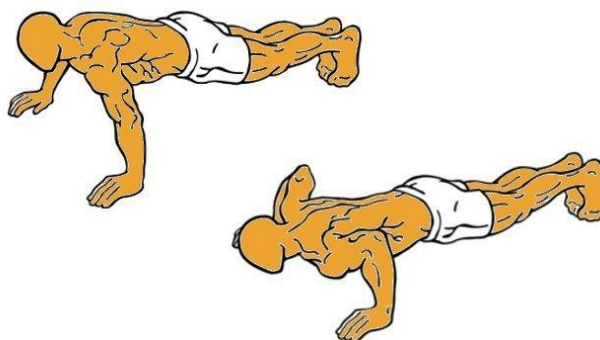
**PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN:**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Flexiones con cambios de apoyos;**  
Adopta la posición de flexiones de suelo con las manos juntas. Haz una flexión. Sitúa las manos paralelas a los hombros. Haz otra flexión. Separa las manos el doble de la distancia entre hombros y haz otra flexión.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

Las repeticiones a realizar serán 5-10-12 sucesivamente.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

Haz los ejercicios en forma de circuito, pasando de uno al siguiente con el mínimo descanso. Cuando hayas realizado todos los ejercicios del programa descansa 90 segundos y repite. Ve subiendo el número de rondas en función de tu mejora de la condición física.

**MATERIAL A UTILIZAR:**

No requiere de material

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

**Remo estático;**  
Ponte de pie, con los pies separados a la altura de los hombros y unas botellas de agua en ambas manos. Con la espalda recta y el torso en tensión, junta las escapulas y échalas hacia abajo al tiempo que subes las botellas hacia el tórax y aguantas esa posición.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:**

. Comenzar con 10 repeticiones e ir aumentando según vayas mejorando

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

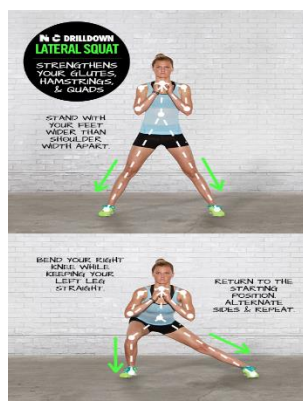
Botellas de agua, (se puede usar una toalla y trabajar con resistencia)



**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**


**Lanzamiento de piernas lateralmente con molino;**  
Ponte de pie, con las manos cogidas en lo alto. Da un paso a la derecha, haciendo girar los hombros en dirección a las agujas del reloj hasta la rodilla derecha. Recuerda la posición inicial. Repite hacia la izquierda, haciendo girar los brazos en dirección contraria hasta la rodilla izquierda. Eso son 2 repeticiones. Sigue alternando los movimientos.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> Realiza de 12 a 16 repeticiones.</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	
<p><b>4º EJERCICIO</b> <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b> <b>Elevación de cadera con una sola pierna;</b> Estírate en el suelo con la planta del pie derecho apoyada en el suelo y la pierna izquierda levantada de modo que quede alineada con el muslo derecho. Echa la cadera hacia arriba, manteniendo la pierna izquierda elevada. Haz una pausa y recupera la posición inicial lentamente. Cambia de pierna a media serie.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> . Realiza de 12 a 16 repeticiones.</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	
<p><b>5º EJERCICIO</b> <b>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:</b> <b>Lanzamiento inverso de pierna;</b> Ponte de pie con los pies separados en paralelo a las caderas. Da un paso atrás con la pierna derecha y baja el cuerpo hasta que la rodilla casi toque el suelo. Ponte de pie, echa la pierna derecha adelante, subiéndola todo lo que puedas, y tócate los dedos del pie con la mano izquierda. Cambia de brazo y de pierna a media serie. Realiza de 12 a 16 repeticiones.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b> Realiza de 12 a 16 repeticiones.</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	

**VUELTA A LA CALMA:**

<p><b>1º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento periódicamente es clave para mantenernos en forma y recibir beneficios importantes. Realizar estiramientos todos los días nos ayuda a controlar la pérdida de masa muscular y a mejorar la fuerza y flexibilidad de los tendones. Además, también <b>mejora la capacidad de lubricación de las articulaciones, que se puede perder con la inactividad y la edad.</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b></p> <p>De 2 a 3 series de cada ejercicio de 15 a 30 segundos cada uno</p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	
<p><b>2º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p>
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	
<p><b>3º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b></p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p>
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b></p>	