

FECHA:
18/03/2020

OBJETIVO
Tonificación muscular

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:
Moderada

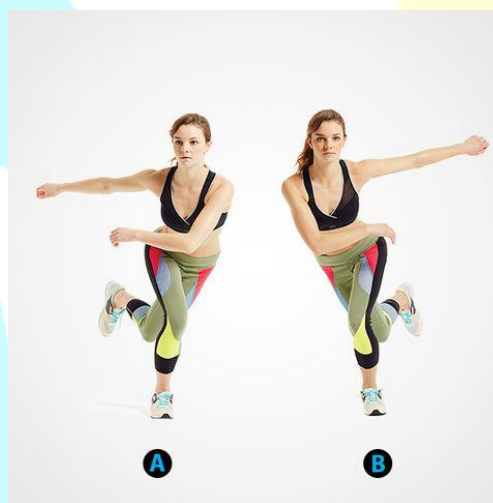
CALENTAMIENTO – DURACIÓN:

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Puedes empezar con **salto del patinador** a modo de calentamiento; Echa el cuerpo sobre el pie derecho y levanta la pierna izquierda del suelo hacia atrás. A continuación salta hacia el lado izquierdo impulsándote con la pierna derecha. Aterrizas con el pie izquierdo, levantando la pierna derecha hacia atrás. Sigue saltando de una pierna a otra. Podrás realizar el mismo movimiento sin generar impacto sólo dando pasos con las mismas indicaciones.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Realiza 24 repeticiones y ves aumentando de repeticiones en función de tu mejora en la condición física. O rondas de 20 a 30 segundos

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

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:

Pose de perro de presa o cuadrupedia sin apoyar las rodillas;
Adopta la posición de las flexiones de suelo y adelanta los pies hasta que las rodillas te queden flexionadas en 90 grados y ligeramente por encima del suelo. Levanta el brazo derecho y la pierna izquierda hasta que te queden en línea con el cuerpo. Recupera la posición inicial y luego repite con el brazo izquierdo y la pierna derecha. Ve alternando brazos y piernas a cada repetición. Realiza de 12 a 15 repeticiones y ve aumentando el número gradualmente en función de tu condición física.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

. Realiza de 12 a 15 repeticiones y ve aumentando el número gradualmente en función de tu condición física.

TIEMPO DE DESCANSO:

Haz los ejercicios de cada programa en forma de circuito, pasando de uno al siguiente con el mínimo descanso. Cuando hayas realizado todos los ejercicios del programa descanso 90 segundos y repite.

MATERIAL A UTILIZAR:

No se necesita material

2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Sentadilla explosiva;
Ponte de pie, con los pies ligeramente más separados que los hombros, orientados hacia delante, y con las manos en alto o detrás de la cabeza. Echa la cadera atrás y al mismo tiempo baja los brazos y el cuerpo hasta que los muslos te queden casi en paralelo al suelo. Haz una pausa de 4 segundos y luego recupera la posición inicial con un movimiento explosivo.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Realiza de 6 a 8 repeticiones

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

No necesita material

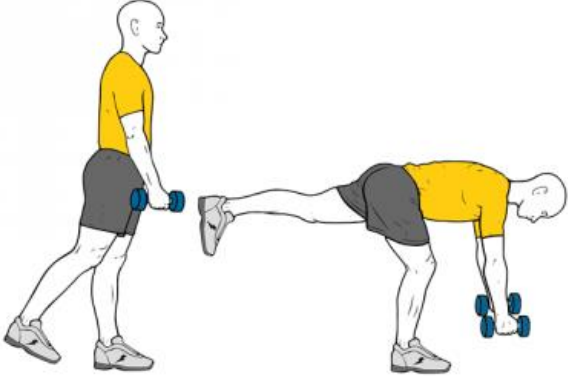
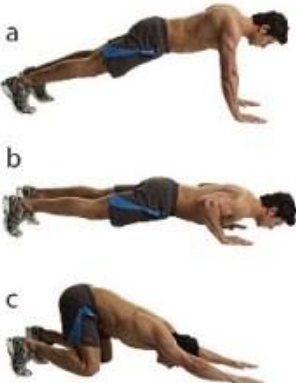
3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Abdominales crunchinvertido;
Estírate en el suelo con los brazos juntos a los costados y las palmas de las manos hacia abajo. Flexiona las caderas y las rodillas 90 grados. Levanta la cadera del suelo y encoge el cuerpo, sin separar los

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



<p>pies, acercando las rodillas al pecho. Haz una pausa y luego baja lentamente las piernas hasta que casi toques el suelo con los talones.</p>	
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: Realiza de 10 a 15 repeticiones.</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p>	
<p>4º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Falso levantamiento de peso muerto con pierna recta a la pata coja; Ponte de pie y levante el pie y la mano izquierda. Baja el torso poco a poco hasta tocarte los dedos del pie derecho con la mano izquierda. Recupera la posición inicial. Cambia de brazo y de pierna a media serie.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: . Realiza de 15 a 20 repeticiones y ve aumentando en función de tú condición física.</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: Se podrá ejecutar el ejercicio con una carga adicional cogiendo una botellas de agua con una o ambas manos.</p>	
<p>5º EJERCICIO DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Flexiones de suelo inversas; Adopta la posición de flexión de brazos, con los brazos rectos y las manos ligeramente más separadas que los hombros. Dobla los codos y baja el torso hasta casi tocar el suelo con el pecho. Haz una pausa y luego acerca los glúteos a los tobillos hasta que las rodillas te queden flexionadas a 90 GRADOS. Recupera la posición inicial y repite. Haz todas las que puedas sin perder la forma</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: Haz todas las que puedas sin perder la forma</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p>	

VUELTA A LA CALMA:

1º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Durante la vuelta a la calma es conveniente realizar alguna actividad como caminar en el sitio, aplicar técnicas de relajación y respiración, llevar a cabo ejercicios de soltura de miembros como lo que se proponen, facilitando así el retorno venoso, por ejemplo, elevando las piernas. De esta manera se mejora el transporte sanguíneo y se elimina el ácido láctico acumulado

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

Mantener y ejecutar los ejercicios propuesto en periodos de 20 a 45 segundos cada uno.

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

2º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

3º EJERCICIO

DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

DESCRIPCIÓN GRAFICA:

Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR: