

**FECHA:** 23.03.2020

**OBJETIVO**  
Por parejas tonificación muscular

**MUSICA RECOMENDADA:**  
Calentamiento 130-135 bpm  
Parte principal 140-150 bpm  
Vuelta a la calma 90-110 bpm

**INTENSIDAD:**  
Media

**CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 10- 12 m.**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCION DEL EJERCICIO:**

Con la banda colocada por las caderas el compañer@  
opone resistencia.  
Correr sin desplazarse.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:** 7 m.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

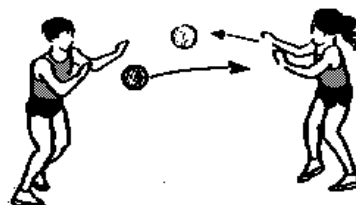
**MATERIAL A UTILIZAR:** banda elástica

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCION DEL EJERCICIO:**

Lanzarse el balón desplazándose lateralmente.  
Opción: realizando un bote en el suelo.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



**Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:** 5 m.

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:** pelota

**3º EJERCICIO**

**DESCRIPCION DEL EJERCICIO:**

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**

**Nº DE REPETCIONES SERIES O DURACIÓN:**

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

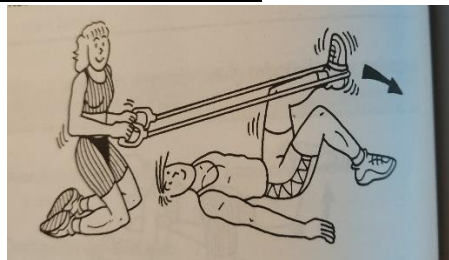
**PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 30-40 m.**

### 1º EJERCICIO

#### DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

Tumbados boca arriba, con el compañer@ situado detrás (sujetando los extremos de la banda) apoyamos un pie en el suelo (rodilla flexionada). En la otra pierna, cadera y rodilla flexionada, enrollamos la banda en el pie, extendemos la cadera y mantenemos la rodilla flexionada hasta llegar a tocar el suelo. Mantener la zona abdominal contraída durante todo el ejercicio.

#### DESCRIPCIÓN GRAFICA:



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3x15**

**TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.**

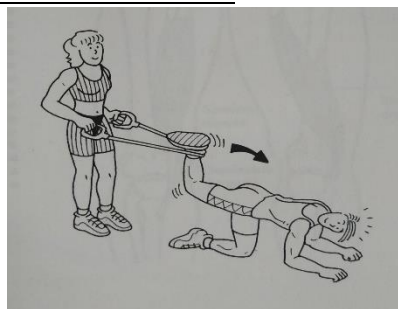
**MATERIAL A UTILIZAR: banda elástica y colchoneta, manta...**

### 2º EJERCICIO

#### DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

De rodillas en el suelo, apoyados en antebrazos y una rodilla. Enrollamos la banda sobre el tobillo de la pierna extendida y flexionamos la rodilla hasta llegar a su máximo recorrido articular y volver a la posición inicial. Mantener la zona abdominal contraída durante todo el ejercicio.

#### DESCRIPCIÓN GRAFICA:



**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3x15**

**TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.**

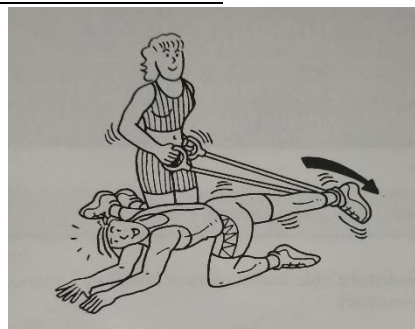
**MATERIAL A UTILIZAR: banda elástica y colchoneta, manta...**

### 3º EJERCICIO

#### DESCRIPCION DEL EJERCICIO:

De rodillas en el suelo, apoyados en antebrazos y una rodilla, el compañer@ se coloca lateralmente. Enrollamos la banda sobre el tobillo de la pierna extendida y la posición inicial con la pierna un poco abierta (abducida). Mover cerrando la pierna (aducción) hasta su máximo recorrido articular. El pie no debe tocar el suelo. Mantener la zona abdominal contraída durante todo el ejercicio.

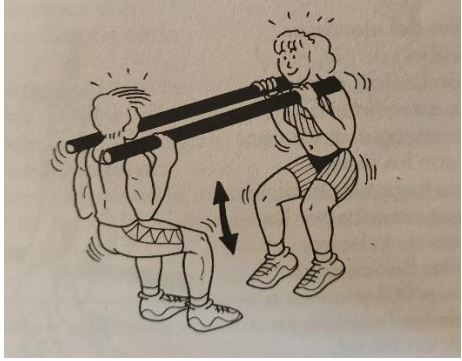
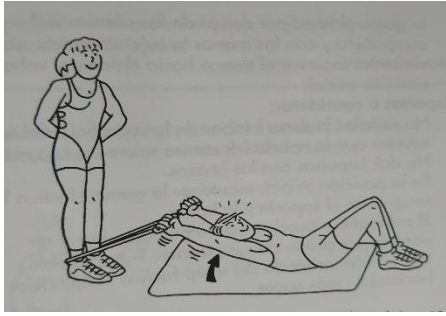
#### DESCRIPCIÓN GRAFICA:




**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3x15**



**TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.**

**MATERIAL A UTILIZAR: banda elástica y colchoneta, manta...**

<p><b>4º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  De pie, en posición básica, frente al compañer@ sujetamos una barra (palos de escoba, fregona, etc...) y las apoyamos sobre los hombros.  Flexionar las rodillas 90º y volver a extenderlas hasta llegar a la posición inicial.  Mantener el tronco recto.  No flexionar las rodillas más de 90º  Mantener la zona abdominal contraída durante todo el ejercicio.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3x20</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR: dos palos de escoba o fregona</b></p>	
<p><b>5º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  Tumbados boca arriba, con las rodillas flexionadas y los codos estirados (no hiperextender) por detrás de la cabeza pasamos la banda por detrás de las piernas del compañer@ y con las manos sujetamos los extremos.  Elevar el tronco hacia delante, encogiendo la zona del estómago, y volver a la posición inicial.  Mantener la zona abdominal contraída durante todo el ejercicio.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3x20</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR: banda elástica y colchoneta, manta...</b></p>	

**VUELTA A LA CALMA: 10 m.**

<p><b>VUELTA A LA CALMA: 10 m.</b></p>	
<p><b>1º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  Tumbados boca arriba apoyamos los pies sobre el palo y mantenemos 30 seg. Repitiendo 2 veces</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3 m.</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR: palo y colchoneta, manta...</b></p>	
<p><b>2º EJERCICIO</b></p> <p><b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  Tumbados boca arriba y piernas separadas apoyando pie con pie, el compañer@ empuja hacia abajo con suavidad teniendo en cuenta la flexibilidad del otro</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p>

<p>Mantener 30 ó 40 seg. Repetir 2 veces</p>	
<p><b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3 m.</u></b></p>	<p><b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b></p>
<p><b><u>MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta, manta...</u></b></p>	
<p><b><u>3º EJERCICIO</u></b> <b><u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u></b></p> <p>Nos sentamos de rodillas en el suelo, los dedos flexionados para notar el estiramiento en la planta del pie y el soleo. Podemos regular el estiramiento controlando y desplazando el peso de nuestro cuerpo.</p>	<p><b><u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u></b></p> 
<p><b><u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3 m.</u></b></p>	<p><b><u>TIEMPO DE DESCANSO:</u></b></p>
<p><b><u>MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta, manta...</u></b></p>	



Todos los ejercicios de esta rutina se pueden realizar de forma individual y utilizando la resistencia del propio cuerpo, en este caso aumentaremos el número de repeticiones en diez más por serie.