

FECHA:

19/03/2020

OBJETIVO

PIERNAS

MUSICA RECOMENDADA:

INTENSIDAD:

ALTA

CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 10 minutos

1º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Sombra de boxeo

Realizar movimientos de boxeo, lanzamos y recogemos los brazos, y nos balanceamos sobre las puntas de los pies.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4 min.

TIEMPO DE DESCANSO:

MATERIAL A UTILIZAR:

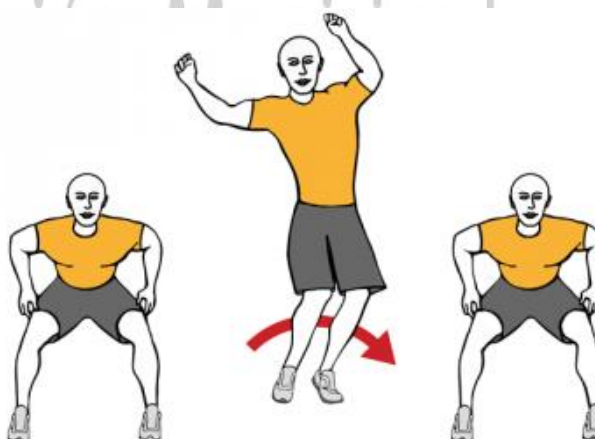
2º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Salto laterales con dos pies

Se realizan saltos laterales cayendo sobre las piernas semiflexionadas. Acompañados de los brazos que nos ayudan con el impulso.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:

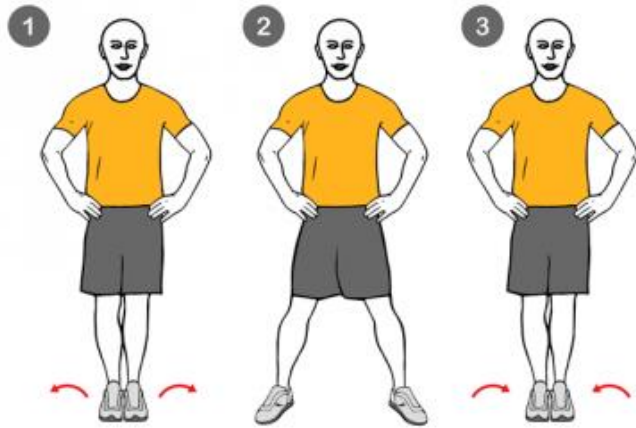
TIEMPO DE DESCANSO:

1 minuto de saltos

MATERIAL A UTILIZAR:

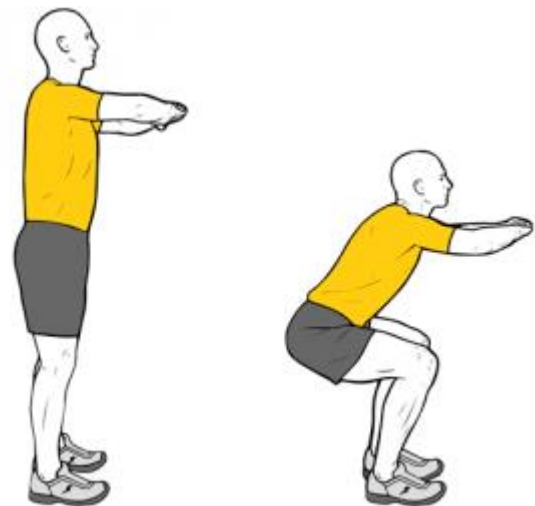
3º EJERCICIO**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:****Jumping Jack**

De pie, con las manos en la cintura, y los brazos en jarra, los pies paralelos entre si, el ejercicio se trata de abrir y cerrar las piernas, la parte superior del cuerpo solo participa en el ejercicio para equilibrar el cuerpo y darnos estabilidad.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN 3X20****TIEMPO DE DESCANSO: 10 segundos entre series****MATERIAL A UTILIZAR:****PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 30 minutos****1º EJERCICIO****DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:****Sentadilla**

De pie, separamos los pies a la anchura de los hombros y los dedos de los pies ligeramente hacia fuera.

Flexionamos las rodillas y llevando el trasero hacia atrás, bajamos las piernas hasta que los muslos quedan paralelos al suelo mientras inhalamos. En un movimiento rápido, regresamos a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhalamos. Cuidamos de que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:**Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN:****4X15****TIEMPO DE DESCANSO:****20 segundos entre series****2 MINUTOS PARA EL SIGUIENTE EJERCICIO****MATERIAL A UTILIZAR:**

2º EJERCICIO

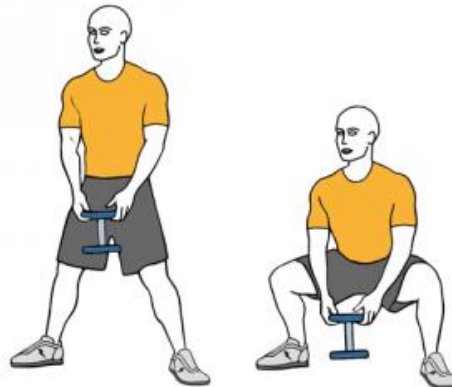
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Sentadilla sumo con mancuerna

Colocamos los pies más anchos que el ancho de los hombros y ponemos los dedos de los pies hacia afuera.

Flexionamos las rodillas y llevamos el trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que los muslos quedan paralelos al suelo mientras inhalamos. En un movimiento rápido, regresamos a la posición inicial presionando principalmente desde los talones mientras exhalamos. Las rodillas están siempre apuntando hacia las puntas de los pies..

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4X10

**TIEMPO DE DESCANSO: 30 SEG ENTRE SERIES
2 MINUTOS PARA EL SIGUIENTE EJERCICIO**

MATERIAL A UTILIZAR:

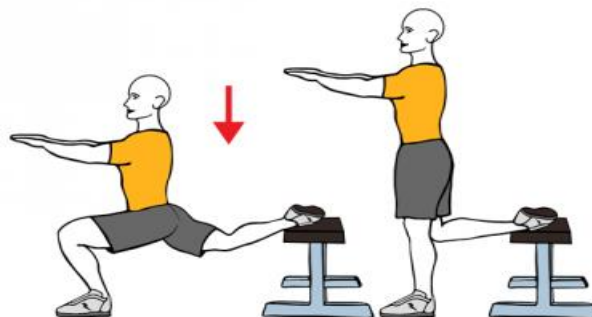
3º EJERCICIO

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Sentadilla búlgara

Doblando las rodillas, bajamos lentamente el cuerpo hasta que la rodilla derecha casi toque el suelo, la espinilla derecha perpendicular al suelo evitando el ascenso del talón, regresamos a la posición inicial y repetimos con la otra pierna.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4X12

Una serie comprende las dos piernas

TIEMPO DE DESCANSO: 30 SEG ENTRE SERIES

MATERIAL A UTILIZAR: MANCUERNAS O BOTTELLAS DE AGUA, LIBROS, MOCHILAS PEQUEÑAS CARGADAS.

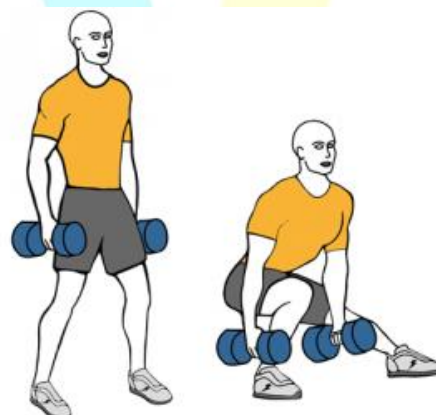
4º EJERCICIO

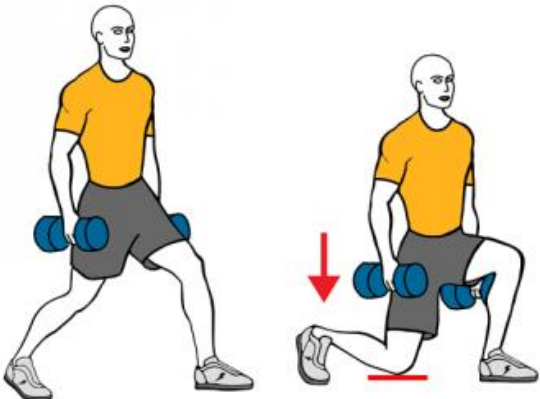
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:

Zancada lateral con mancuernas


De pie, con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas algo flexionadas. Mantenemos la curvatura natural en la espalda realizamos un gran paso al lado flexionando la rodilla, hasta llegar casi a los 90°, la otra pierna la debemos mantener recta y sin despegar el pie de la posición inicial. Empujamos hacia arriba con la pierna flexionada y volvemos a la posición inicial. Repetimos con la otra pierna.

DESCRIPCIÓN GRAFICA:



<u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4X15</u>	<u>TIEMPO DE DESCANSO: 30 SEG ENTRE SERIES, CADA SERIE COMPRENDE PIERNA DERECHA E IZQUIERDA.</u>
<u>MATERIAL A UTILIZAR: MANCUERNAS O BOTTELLAS DE AGUA, LIBROS, MOCHILAS PEQUEÑAS CARGADAS.</u>	
<u>5º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Zancadas con mancuernas Damos un paso adelante con la pierna derecha haciendo un ángulo de 90° entre las piernas y, doblando las rodillas, bajamos lentamente el cuerpo hacia abajo hasta que la rodilla izquierda casi toque el suelo, regresamos a la posición inicial y repetimos con la otra pierna. Mientras hacemos el ejercicio, movemos solo las piernas. .	<u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u> 
<u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 4X10</u>	<u>TIEMPO DE DESCANSO: 30 SEGUNDOS ENTRE SERIES</u>
<u>MATERIAL A UTILIZAR: MANCUERNAS O BOTTELLAS DE AGUA, LIBROS, MOCHILAS PEQUEÑAS CARGADAS</u>	

VUELTA A LA CALMA: 10 MINUTOS

<u>1º EJERCICIO</u> <u>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</u> Estiramiento de aductores, femoral, gemelo una pierna estirada la otra flexionada Sentado en el suelo, con una pierna completamente estirada. La otra flexionada hacia adentro hasta que la planta del pie contacte con el muslo de la pierna estirada. Inclinar el tronco hacia delante sin arquear la espalda y coger el pie de la pierna estirada. (Para aumentar la tensión, tirar del pie hacia el tronco manteniendo la pierna completamente estirada).	<u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u> 
<u>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 20 SEG MINIMO CON CADA PIERNA</u>	<u>TIEMPO DE DESCANSO:</u>
<u>MATERIAL A UTILIZAR: COLCHONETA</u>	
<u>2º EJERCICIO</u>	<u>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</u>

<p>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</p> <p>Estiramiento de gemelos de pie en escalón</p> <p>Nos subimos al escalón y nos apoyamos en una silla para mantener correctamente al equilibrio.</p> <p>Apoyamos la punta del pie en el borde del escalón y dejando caer el peso sobre esa pierna, acercamos el talón hacia el suelo, en la parte más baja mantenemos la posición unos segundos.</p> <p>Estiramiento de glúteos</p> <p>Sentados en una silla, cruzamos la pierna a estirar por encima de la otra, tiramos de la rodilla hacia el hombro contrario hasta notar el estiramiento en nuestros glúteos. Con la otra mano y el pie apoyado en el suelo estabilizamos el ejercicio.</p>	
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: : 20 SEG MINIMO CON CADA PIERNA</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR: Una silla, banco o similar</p>	
<p>3º EJERCICIO</p> <p>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</p> <p>Estiramiento de cuádriceps de pie</p> <p>Con los pies a la anchura de los hombros sostenemos el dorso del pie flexionando la rodilla y llevando el talón al trasero, mientras exalamos.</p> <p>Llevamos la pelvis ligeramente hacia adelante. Mantenemos el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regresamos a la posición inicial mientras inhalamos. Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.</p>	<p>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</p> 
<p>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 20 SEG MINIMO CON CADA PIERNA</p>	<p>TIEMPO DE DESCANSO:</p>
<p>MATERIAL A UTILIZAR:</p>	