

**FECHA:** 18.03.20

**OBJETIVO:**  
Entrenamiento de fuerza-resistencia

**MUSICA RECOMENDADA:** Calentamiento 135 bpm  
Parte principal 140-145 bpm  
Vuelta a la calma 110-120 bpm

**INTENSIDAD:**  
Media  
**FRECUENCIA:**  
3 veces por semana

**CALENTAMIENTO – DURACIÓN: 10 m.**

**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

Correr sin desplazarse.  
Nivel básico: si se tiene espacio algunos pasos hacia delante y hacia atrás.  
Nivel avanzado: elevando rodillas

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



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

**TIEMPO DE DESCANSO:**

**MATERIAL A UTILIZAR:**

**2º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**

Carrera lateral cruzando piernas.

**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**



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

**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:**



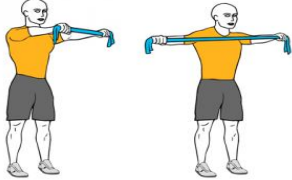
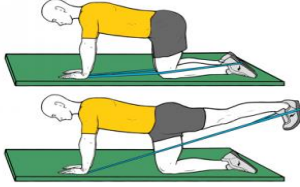
**PARTE PRINCIPAL - DURACIÓN: 30-35 m.**

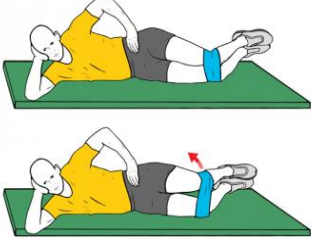
**1º EJERCICIO**

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO:**


Sentados con las rodillas flexionadas colocar la banda por las plantas de los pies y agarrando los extremos llevar los codos hacia atrás todo lo que se pueda. No


**DESCRIPCIÓN GRAFICA:**

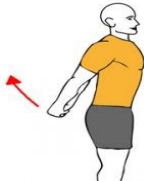
<p>elevant los hombros.</p>	
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 3x20</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR:</b> banda elástica, colchoneta o una toalla</p>	
<p><b>2º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  Tumbados boca arriba con las piernas flexionadas colocar la banda por la espalda y extender los brazos hacia arriba sin llegar a bloquear la articulación del codo. Contraiga su suelo pélvico y core</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:</b> banda elástica, colchoneta o una toalla</p>	
<p><b>3º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  Pies a la anchura de los hombros. Sostenga la banda con ambas manos y con los brazos extendidos hacia adelante. Contraiga su suelo pélvico y core. Separar los brazos hacia los lados hasta que la banda toque su pecho evitando que los codos se doblen.</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:</b> banda elástica</p>	
<p><b>4º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  Sujetar la banda alrededor del pie y sostenemos el otro extremo con la mano del mismo lado. En posición de cuadrupedia realizamos una patada o extensión de la pierna hacia atrás, hasta que tengamos la pierna recta y horizontal al suelo. Nos detenemos unos instantes y volvemos a la posición inicial.</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:</b> banda elástica, colchoneta o una toalla</p>	
<p><b>5º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>  Acostados de lado con las caderas flexionadas a 45º, y las rodillas flexionadas a 90º, y colocamos la banda</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p>

<p>alrededor de las rodillas. Subimos la pierna superior tanto como podamos; no hemos de mover las caderas hacia atrás. Al llegar a la máxima separación, bajamos lentamente y repetimos.</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, colchoneta o una toalla</b></p>	

**VUELTA A LA CALMA: 7-8 m.**

<p><b>1º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>          Sentada en el suelo con las piernas flexionadas hacia el pecho y abrazando las piernas con ambas manos. La espalda debe estar relajada, balancea el cuerpo hacia atrás. El movimiento debe ser lento y sentir como se va estirando la columna.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2x 8</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO: 30 seg.</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR: colchoneta o una toalla</b></p>	

<p><b>2º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>          Sentados en un banco, 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><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2x 30seg.</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>
<p><b>MATERIAL A UTILIZAR: una silla</b></p>	

<p><b>3º EJERCICIO</b>  <b>DESCRIPCION DEL EJERCICIO:</b>          Situarse de pie, y con las manos entrelazadas entre ellas o sujetando una pica con un agarre muy cerrado, las palmas de las manos hacia arriba. Elevamos progresivamente los brazos en extensión hasta que notemos el estiramiento en la zona pectoral.</p>	<p><b>DESCRIPCIÓN GRAFICA:</b></p> 
<p><b>Nº DE REPETICIONES SERIES O DURACIÓN: 2x30 seg.</b></p>	<p><b>TIEMPO DE DESCANSO:</b></p>

<b>MATERIAL A UTILIZAR:</b>	

**OBSERVACIONES:** Tener en cuenta que la frecuencia y la intensidad de la rutina puede variar en función del nivel y capacidad física del practicante. Si se siente dolor con alguno de los ejercicios consultar con el monitor.

Dado que los gustos musicales son muy variados se refleja la velocidad de la música aconsejada.