



**GRUPO 1. MOVILIDAD ARTICULAR: GIROS Y BALANCEOS. 10 REPETICIONES EN CADA ARTICULACIÓN.**

1.1. CUELLO



1.2. BRAZOS.



1.3. CINTURA. ELEVACIÓN DE TRONCO.



1.4. RODILLAS.



1.5. TOBILLOS.



**GRUPO 2. ESTIRAMIENTOS. 20 SEGUNDOS MANTENIENDO CADA POSICIÓN.**

2.1. HOMBRO.



2.2. CUELLO



2.3. TRICEPS.



2.4. CUADRICEPS.

2.5. MUSLO POST.



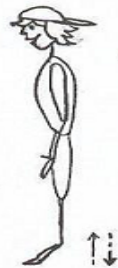
2.6. PANTORRILLAS.



ESTIRAMIENTOS

**GRUPO 3. EJERCICIOS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. 15 SEGUNDOS DE CADA EJERCICIO.**

3.1. NOS ELEVAMOS SIN DOBLAR LAS RODILLAS.



3.2. FUERZA DE HOMBRO. GIRAMOS LEVEMENTE LOS BRAZOS. PODEMOS AÑADIR PESO, UN BRICK DE LITRO POR EJEMPLO.



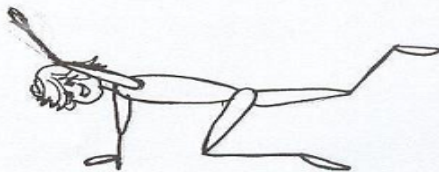
3.3. LLEVAMOS UNA PIERNA HACIA DELANTE Y LUEGO LA OTRA, ALTERNANDO.



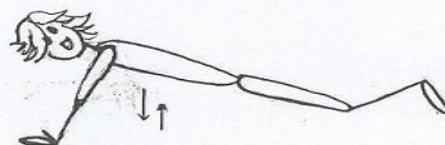
3.4. ABDOMINALES. NOS TIENE QUE CABER UNA MANZANA ENTRE LA BARBILLA Y EL PECHO. SI NO PODEMOS SUBIR, MANTENEMOS LA POSICIÓN ELEVADA.



3.5. COORDINACIÓN: ELEVAMOS A LA VEZ EL BRAZO DERECHO Y LA PIERNA IZQUIERDA ALTERNANDO CON EL LADO OPUESTO ( BRAZO IZQ. Y PIERNA. DCHA.)



3.6. FLEXIONES DE BRAZOS, COMENZAMOS APOYANDO RODILLAS PARA QUE NOS CUESTE MENOS ESFUERZO.



**TERCER NIVEL, ALTO:**  
**4 SESIONES APROX. SEMANA**  
**DURANTE 8 SEMANAS: 32 SESIONES.**

**1ª SESIÓN, TOTAL: 30 MINUTOS**

- 5' CALENT: GIROS/BAL. (GR. 1) Y EST. (GR.2)
- 5' CAMINAR LIGERO (Apuntar en apartado B)
- 5' CAMINAR RÁPIDO/ CORRER ( Apartado C)
- 5' CAMINAR LIGERO
- 5' CAMINAR RÁPIDO
- 5' ESTIRAMIENTOS ( Grupo de ej. dibujo 2).

**2ª SESIÓN Y PARES, DE 35 A 45 MIN.**

*(Se recomienda realizar en compañía)*

- 5 MIN. CAL: GIROS, BALANCEOS Y ESTIR.
- 5' CAMINAR LIGERO
- DE 15 A 25 MIN. EJERCICIOS DE LA ZONA MEDIA DE LA PIRÁMIDE, Se apuntan en Apartado E ( PALAS, BALONCESTO...)
- 5' CAMINAR LENTO
- 5 MIN. DE ESTIRAMIENTOS ( Grupo 2)

**3ª SESIÓN Y SIG. IMPARES**

**38 MIN. -5' CAL: GIROS y E.**

- 5' CAM. LIGERO
- 8' CAMINAR RÁPIDO/ CORRER
- 5' CAM. LIGERO
- 8' CAMINAR RÁPIDO
- 2' CAMINAR LENTO
- 5' ESTIRAM.

**5ª SESIÓN Y SIG. 38 Min.**

**-5' CALENT: GIROS y ESTIR.**

- 5' CAM. LIGERO
- 3' CAMINAR RÁPIDO/ CORRER
- 15' 3 Vueltas CIRCUITO
- GRUPO 3.**
- 5' CAMINAR LENTO
- 5' ESTIRAM.

**ÚLTIMA SESIÓN, N° 32. TEST**

- Correr sin pararse 20'.
- Tras descanso: 3 vueltas al circuito de Gr. 3.

