



NIVEL CONDICIÓN FÍSICA MEDIA

CORRESPONDE A ESTE NIVEL:

- Mayor de 16 años.
- Si realizas actividad física dos días a la semana.
- No presentas ninguna patología.

Calentamiento

Duración: 5 minutos.

- Movilidad articular.
- Andar por la casa.
- En el sitio:
 - Rodillas arriba.
 - Talones atrás.
 - Abrir-cerrar piernas.
 - Rotación de hombros.
 - Abrir-cerrar Brazos.
 - Subir y bajar Brazos simultáneamente.

RUTINA 1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

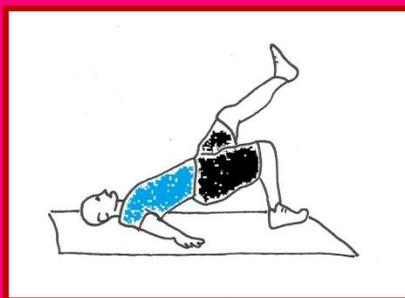
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **30 segundos** a una velocidad alta.
- Parar **10 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 2 de *Tonificación*, durante una semana.

PARAR si te mareas, tienes náuseas, cansancio elevado o palpitaciones muy rápidas.

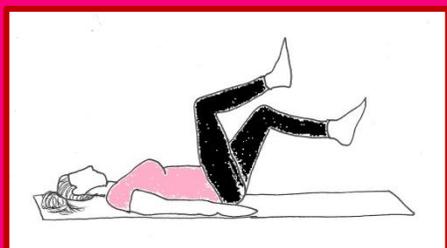
Ejercicios



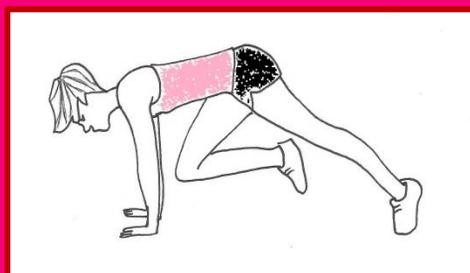
1. Sentadillas.



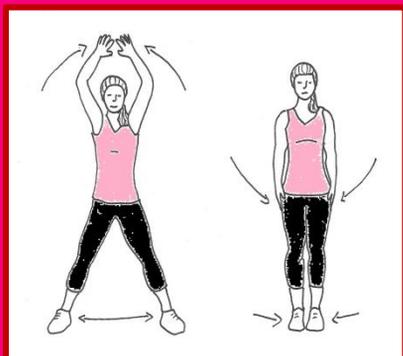
5. Subir y bajar la cadera, sobre una pierna.



2. Tumbados, realizar bicicleta con las piernas.



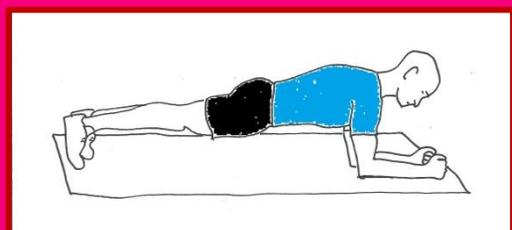
6. Rodillas al pecho en posición de plancha.



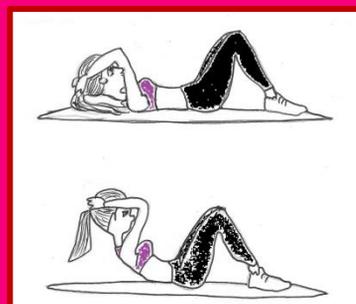
3. Jumping jacks suave.



7. Lunge alterno con ambas piernas.



4. Aguantar en posición de plancha.



8. Tumbados, con los pies apoyados, realizar crunch.

Estiramientos

