



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 2. TONIFICACIÓN

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

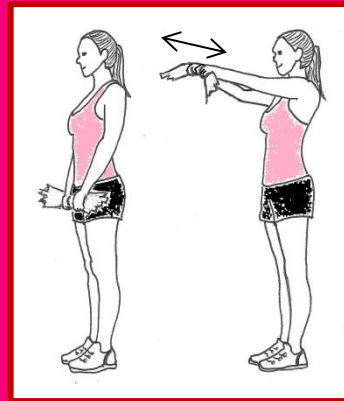
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio en **2 series** de **12 repeticiones**.
- Descansando después de cada serie durante 1 minuto.
- Realizar a un ritmo **1:1** (1 sg. para realizar cada fase del ejercicio)
- **Carga**, la que te permita realizar todas las repeticiones sin llegar al agotamiento muscular.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 1 de *Acondicionamiento Físico*, durante una semana.

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

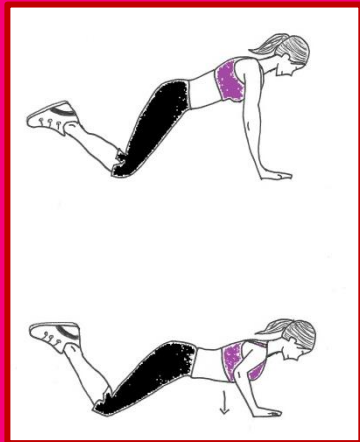
Ejercicios



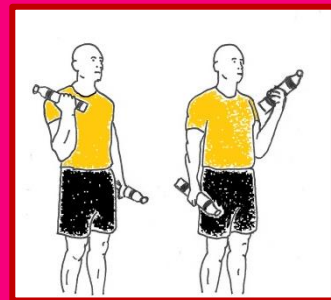
1. Sentadillas.



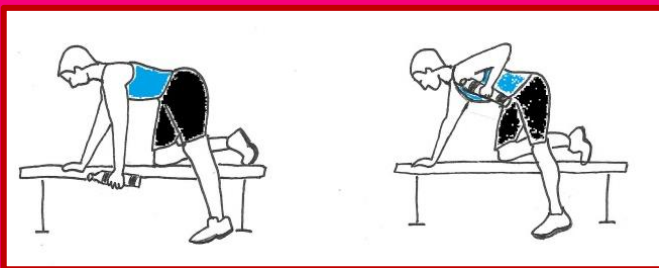
5. Hombro; elevaciones frontales traccionando una toalla.



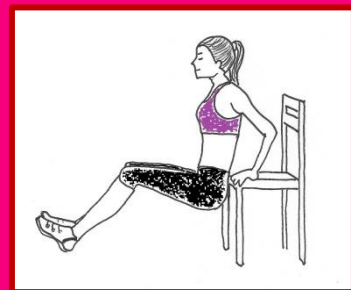
2. Pecho; Fondos.



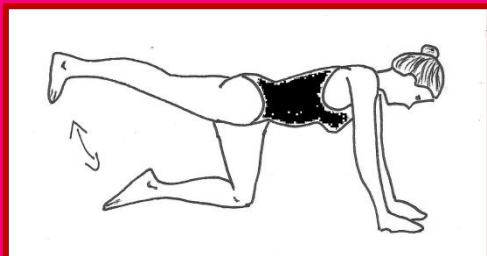
6. Bíceps; curl de bíceps con botellas de agua.



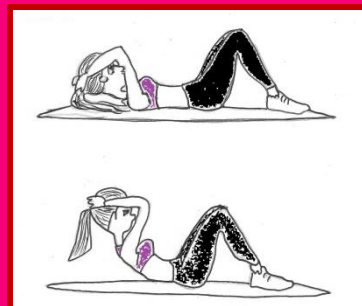
3. Dorsal; remo sobre silla con botella de agua.



7. Tríceps; sobre una silla.



4. Glúteos; subir y bajar pierna extendida.



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

Estiramientos

