



NIVEL CONDICIÓN FÍSICA ALTA

CORRESPONDE A ESTE NIVEL:

- Mayor de 16 años.
- Si realizas actividad física de forma regular.
- 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.

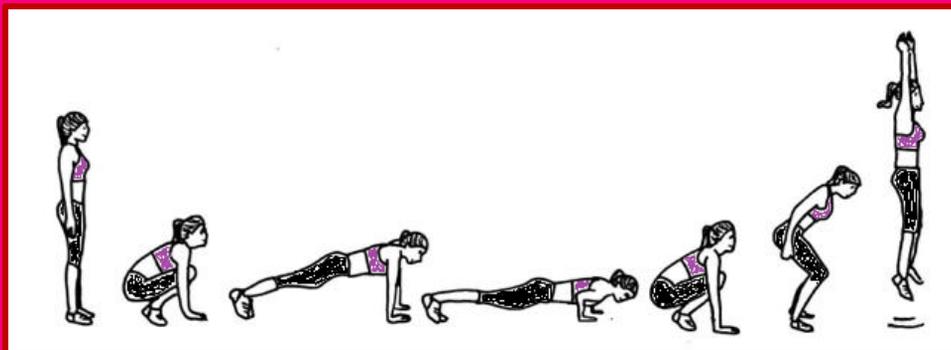
RUTINA 3. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

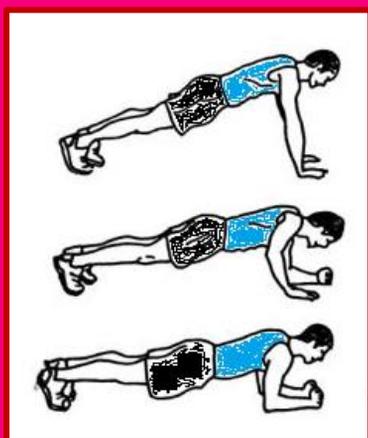
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **40 segundos** a la máxima velocidad.
- Parar **10 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 4 de Tonificación, durante una semana.

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

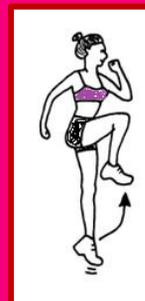
Ejercicios



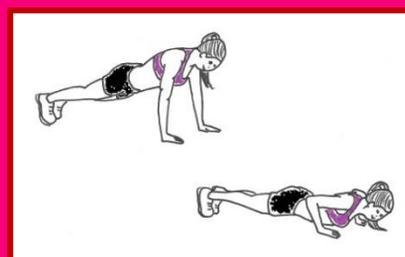
1. Burpees.



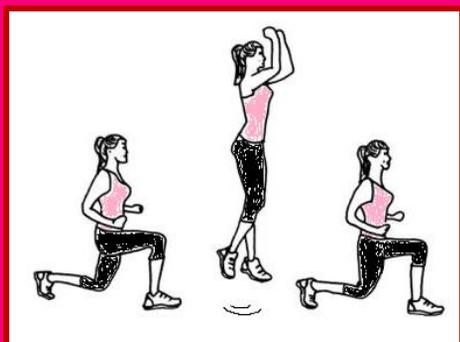
2. Posición de plancha, bajar a antebrazos y volver a subir.



5. Rodillas al pecho saltando.



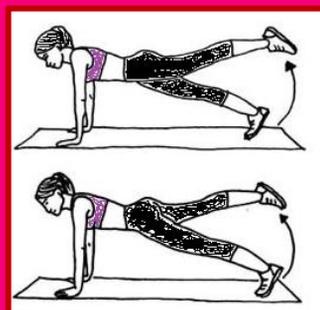
6. Fondos.



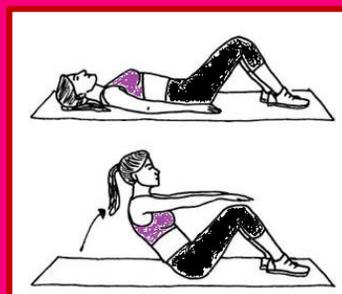
3. Jumping Lunge.



7. Sentadillas con salto.



4. Posición de plancha, levantar piernas atrás alternativamente.



8. Tumbados, con los pies apoyados, subir a sentar.

Estiramientos

