



# 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.

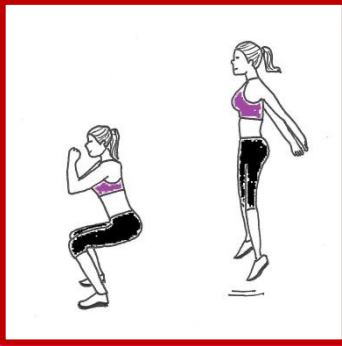
## RUTINA 3. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

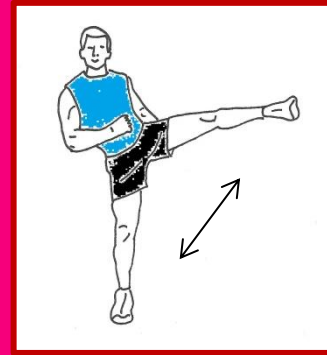
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **30 segundos** a una velocidad que se desee según su nivel.
- Parar **10 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 4 de *Tonificación*, durante una semana.

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

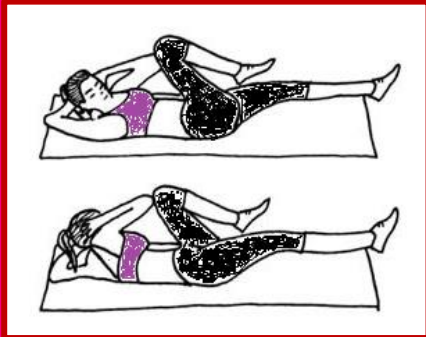
# Ejercicios



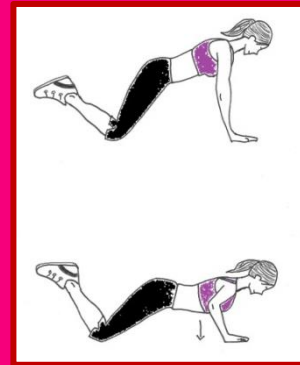
1. Sentadillas con salto.



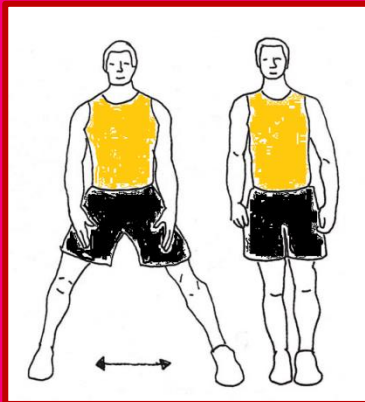
5. Patadas laterales.



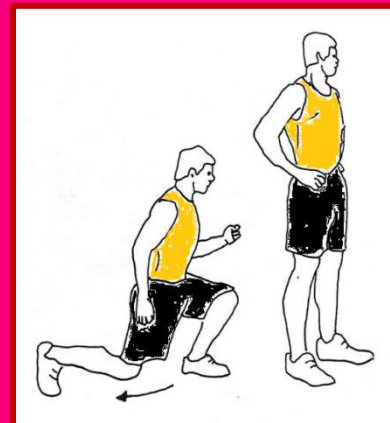
2. Tumbados, codo a rodilla contraria alternativo.



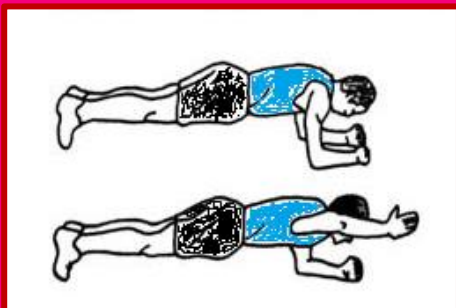
6. Fondos apoyados sobre las rodillas.



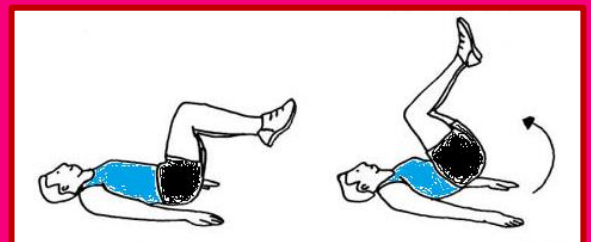
3. Abrir – Cerrar Piernas.



7. Lunge hacia atrás.



4. Posición de plancha, extender brazos alternativamente.



8. Abdominales inferiores; rodillas al pecho levantando la cadera.

# Estiramientos

