



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.

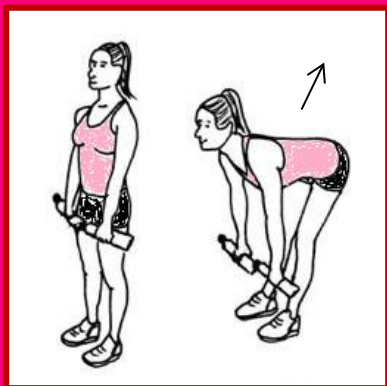
RUTINA 4. TONIFICACIÓN

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

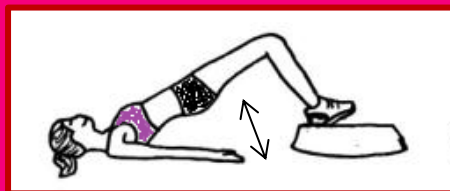
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio en **3 series** de **12 repeticiones**.
- Descansando después de cada serie durante **1 minuto**.
- Realizar a un ritmo **1:1** (*1 sg. para realizar cada fase del ejercicio*).
- **Carga**, la que te permita realizar todas las repeticiones sin llegar al agotamiento muscular.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 3 de *Acondicionamiento Físico*, durante una semana.

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

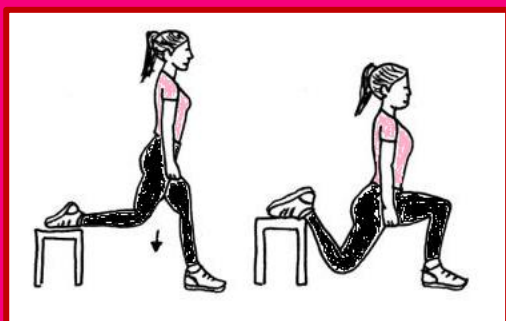
Ejercicios



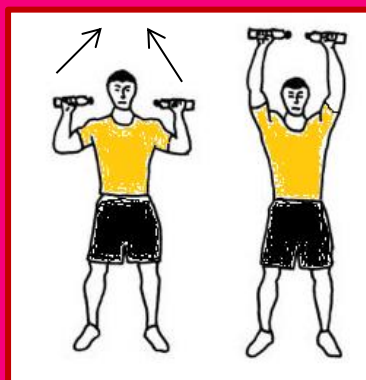
1. Peso muerto con botellas de agua.



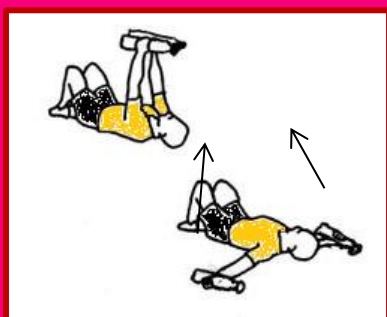
5. "Puede de hombros" sobre superficie elevada.



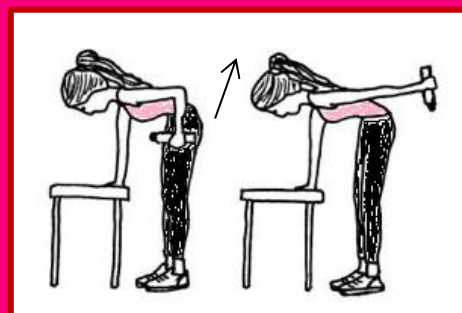
2. Lunge con pierna trasera elevada.



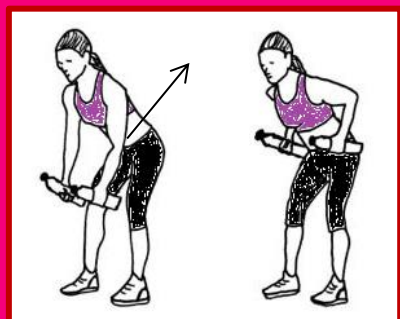
6. Hombro; Press de hombro con botellas de agua.



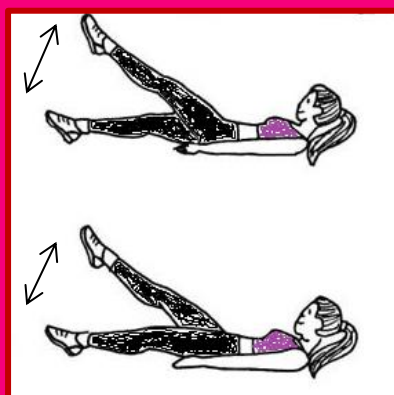
3. Pecho: Aberturas con botellas de agua.



7. Tríceps; patada de tríceps.



4. Dorsal: remo en posición de peso muerto.



8. Abdominales; tijeras.

Estiramientos

