



# 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 4. TONIFICACIÓN

### CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

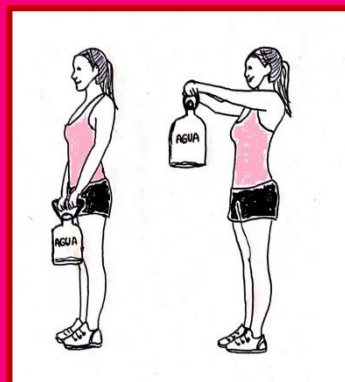
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio en **2 series** de **12 repeticiones**.
- Descansando después de cada serie durante 1 minuto.
- Realizar a un ritmo **1:1** (1 sg. para realizar cada fase del ejercicio)
- **Carga**, la que te permita realizar todas las repeticiones sin llegar al agotamiento muscular.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 3 de *Acondicionamiento Físico*, durante una semana.

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

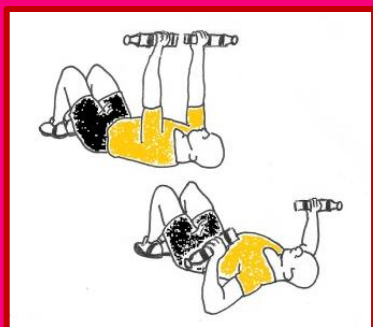
# Ejercicios



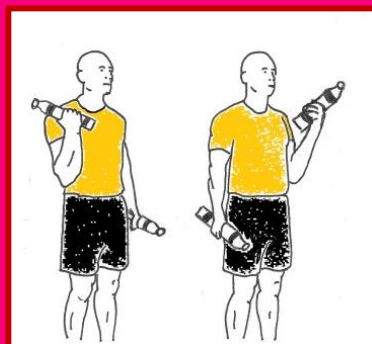
1. Sentadillas con mochila.



5. Hombro; elevaciones frontales levantando una botella de agua.



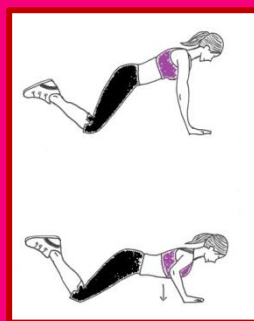
2. Pecho; Press con botellas agua llenas.



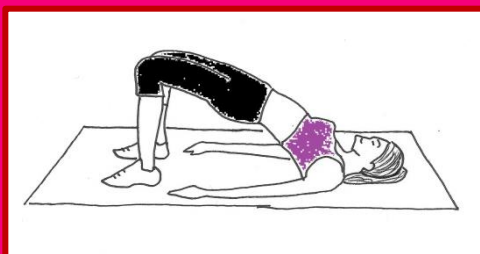
6. Bíceps; curl de bíceps con botellas de agua.



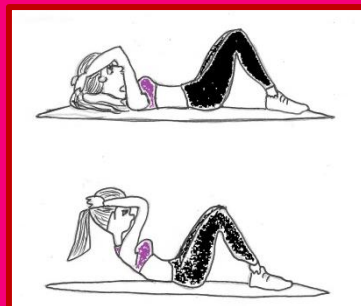
3. Dorsal; sentados, remo traccionando una toalla.



7. Tríceps; Fondo de tríceps.



4. Aguantando posición de "puente de hombros", hacer pequeños rebotes.



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

# Estiramientos

