



# 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.

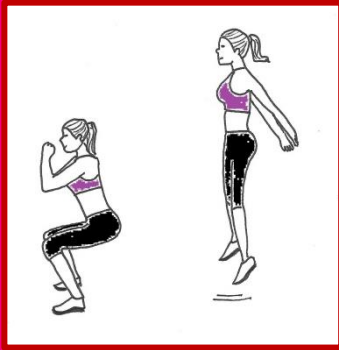
## RUTINA 9. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

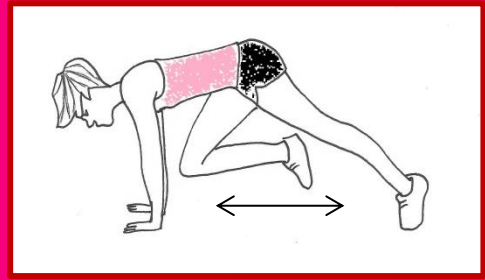
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **40 segundos** a la velocidad que se desee según su nivel.
- Parar **10 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 10 de Tonificación,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

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

# Ejercicios



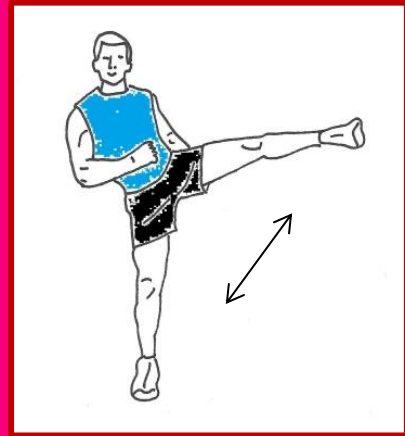
1. Sentadillas con salto.



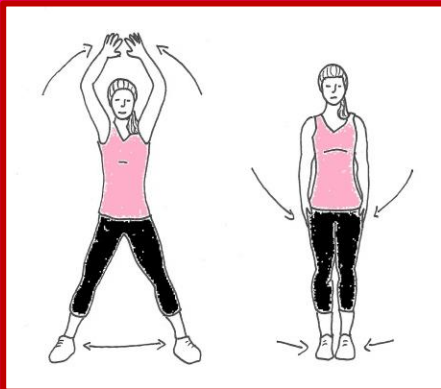
5. Climbers; Rodillas al pecho alternas.



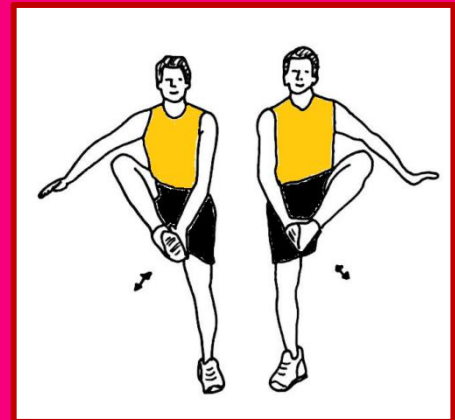
2. Rodillas la pecho.



6. Patadas laterales.



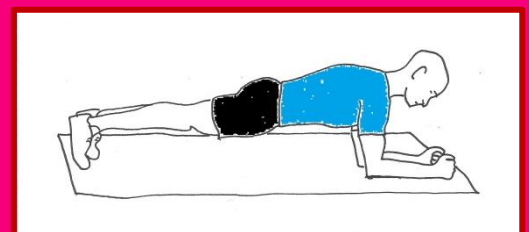
3. Jumping jacks.



7. Tocar pies por dentro.



4. Jumping Lunge.



8. Aguantar en posición plancha sobre antebrazos.

# Estiramientos

