



# 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.

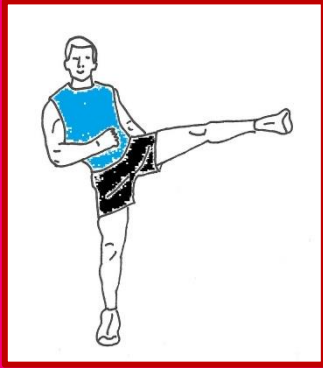
## RUTINA 13. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

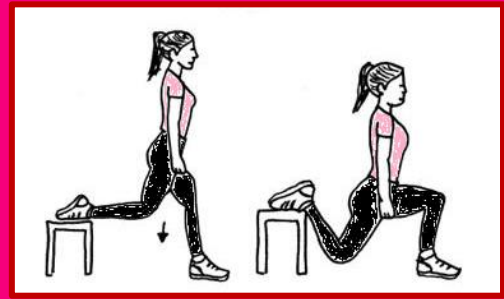
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **45 segundos** a la máxima velocidad.
- Parar **10 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 14 de Tonificación, durante una semana.

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

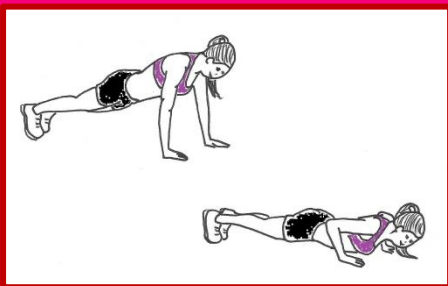
# Ejercicios



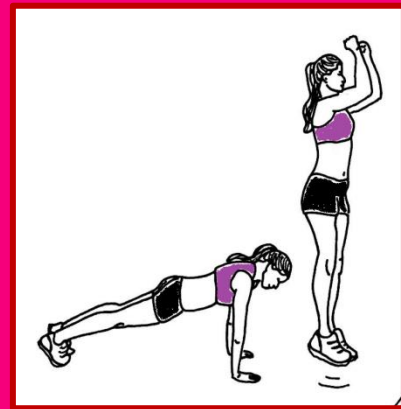
1. Patadas laterales alternativamente.



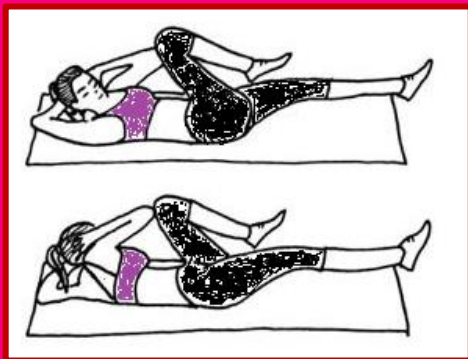
5. Lunge con pierna de atrás en altura (20sg cada pierna).



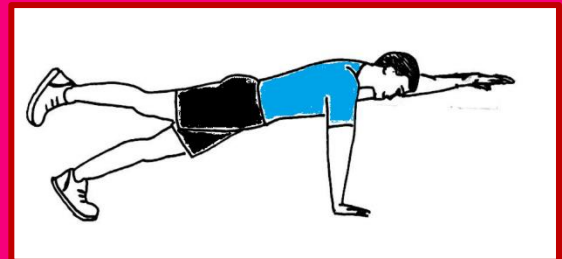
2. Fondos.



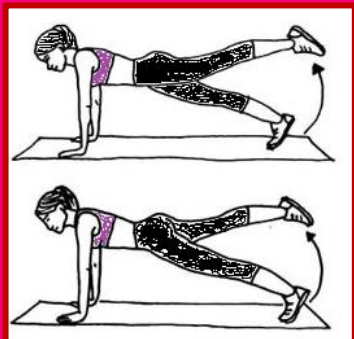
6. Pasar de plancha a salto.



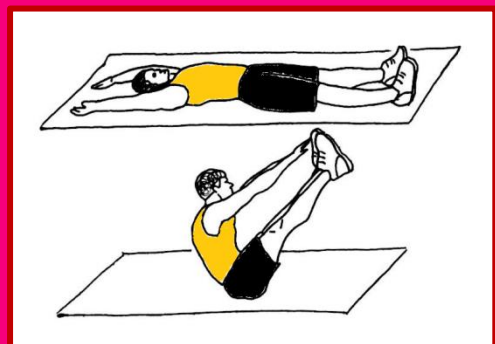
3. Llevar rodilla al codo contrario alternativamente.



7. En posición de plancha, levantar brazo con pierna contraria.



4. Posición de plancha, levantar piernas atrás alternativamente.



8. Tumbados, subir a "V".

# Estiramientos

