



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.

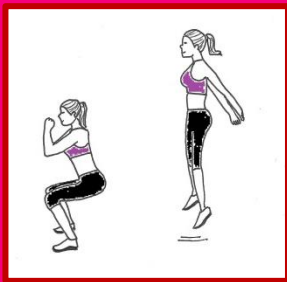
RUTINA 13. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

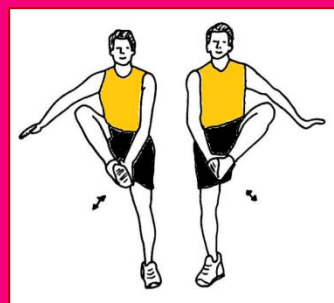
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **35 segundos** a una velocidad alta.
- Parar **10 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 14 de *Tonificación*, durante una semana.

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

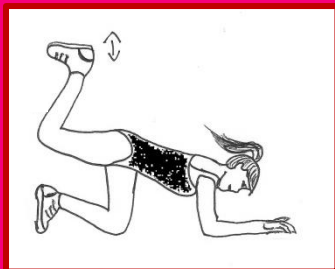
Ejercicios



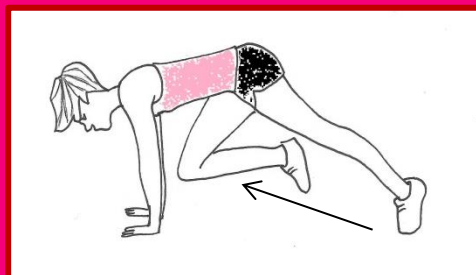
1. Sentadillas con salto.



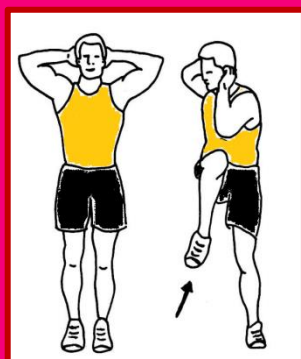
5. Tocar pies por dentro alternativamente.



2. Apoyados sobre antebrazos, subir y bajar una pierna en 90°.



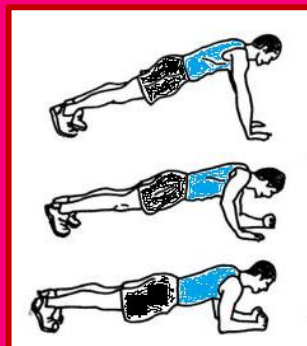
6. Rodillas al pecho en posición de plancha.



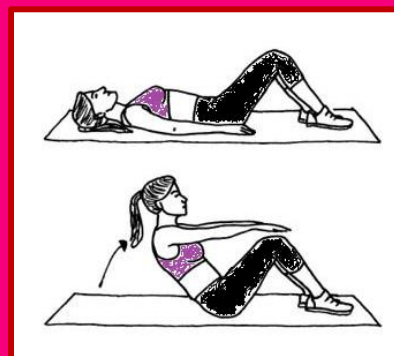
3. De pie manos detrás de la cabeza, llevar rodilla con codo contrario.



7. Lunge alterno con ambas piernas.



4. Posición plancha, subir y bajar a apoyar antebrazos.



8. Tumbados, subir a sentarse, vértebra a vértebra.

Estiramientos

