



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.

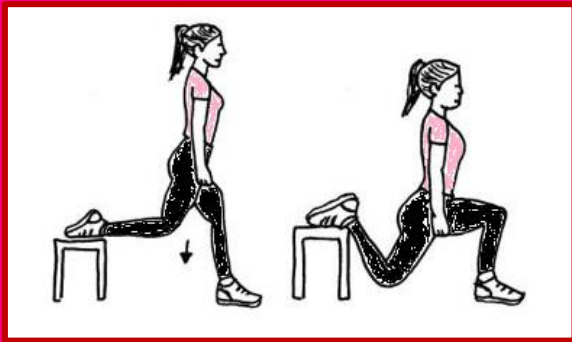
RUTINA 14. TONIFICACIÓN

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

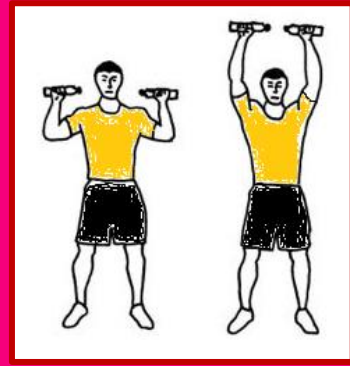
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio en **2 series** de **15 repeticiones**.
- Descansando después de cada serie durante 1 minuto.
- Realizar a un ritmo **1:1** (1 sg. para realizar cada fase del ejercicio)
- **Carga**, la que te permita realizar todas las repeticiones sin llegar al agotamiento muscular.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 13 de Acondicionamiento Físico, durante una semana.

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

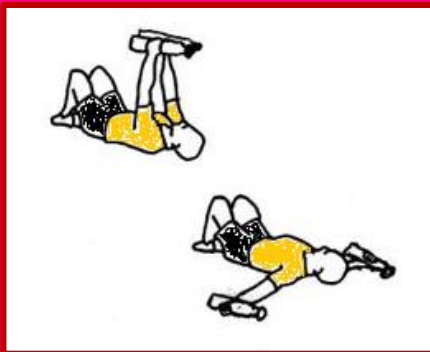
Ejercicios



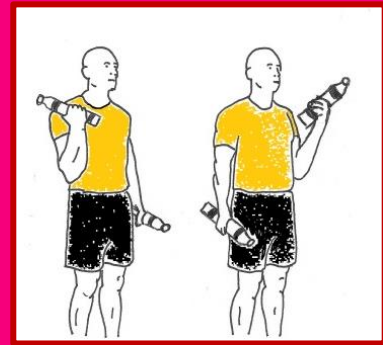
1. Lunge con pierna trasera elevada.



5. Hombro; Press arriba con botellas de agua.



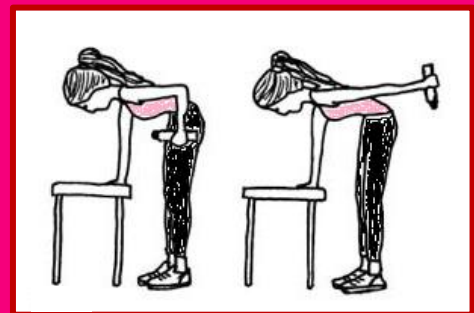
2. Pecho; Aberturas con botellas de agua.



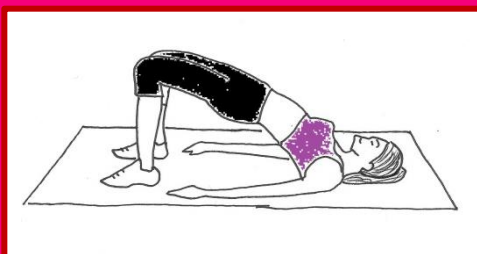
6. Bíceps; curl de bíceps con botellas de agua.



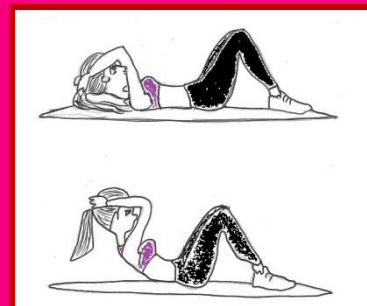
3. Dorsal; sentados, remo traccionando una toalla.



7. Tríceps; Patada de triceps.



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



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

Estiramientos

