



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.

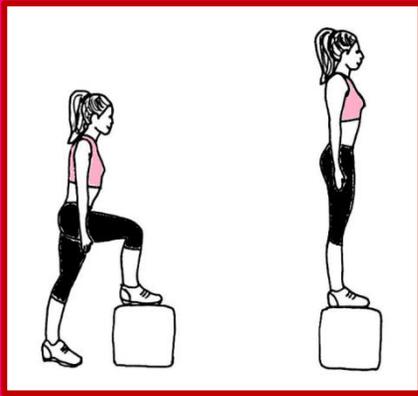
RUTINA 16. TONIFICACIÓN

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

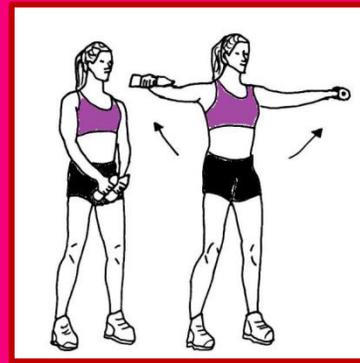
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio en **3 series** de **15 repeticiones**.
- Descansando después de cada serie durante **1 minuto**.
- Realizar a un ritmo **1:1** (*1 sg. para realizar cada fase del ejercicio*).
- **Carga**, la que te permita realizar todas las repeticiones sin llegar al agotamiento muscular.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 15 de *Acondicionamiento Físico*, durante una semana.

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

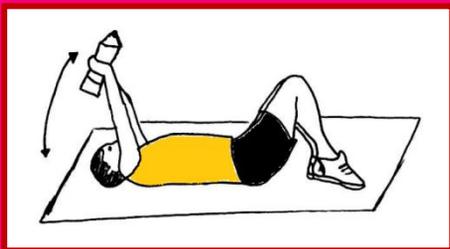
Ejercicios



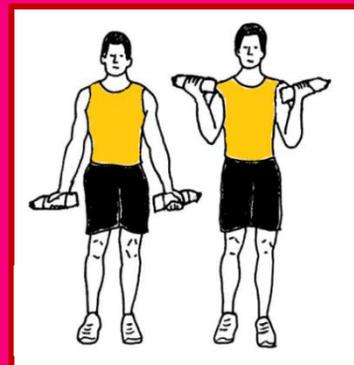
1. Lunge alterno subiendo sobre una silla.



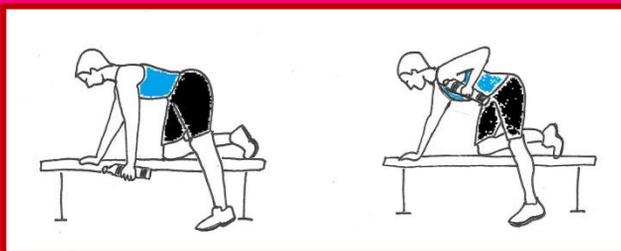
5. Hombros; Elevaciones laterales con botellas de agua.



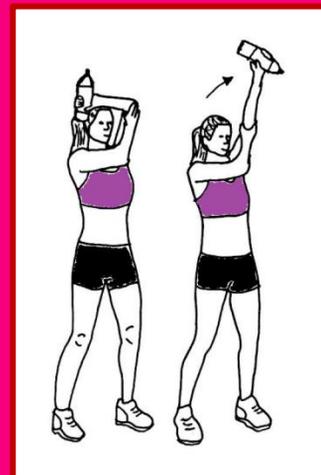
2. Pecho: Pullover con botella de agua.



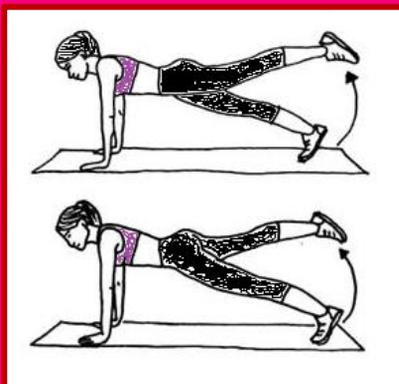
6. Bíceps: Curl de bíceps simultáneo.



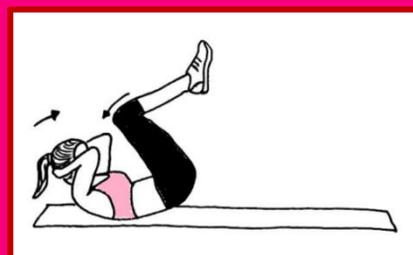
3. Dorsal; Remo apoyada sobre silla con botella de agua.



7. Tríceps; Extender codo arriba con botella de agua.



4. Glúteos; desde Plancha, subir piernas extendidas alternativamente.



8. Abdominales; llevando las rodillas al pecho.

Estiramientos

