



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.

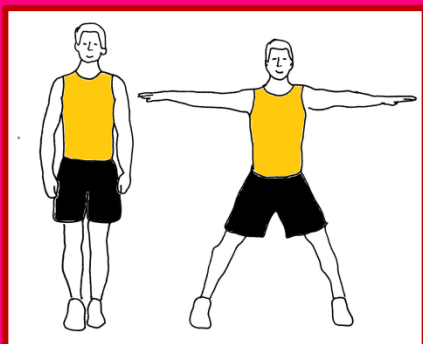
RUTINA 17. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

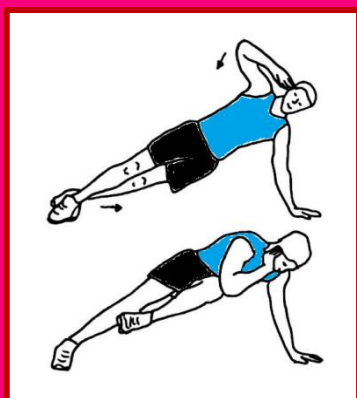
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **45 segundos** a la máxima velocidad.
- Parar **10 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 18 de Tonificación, durante una semana.

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

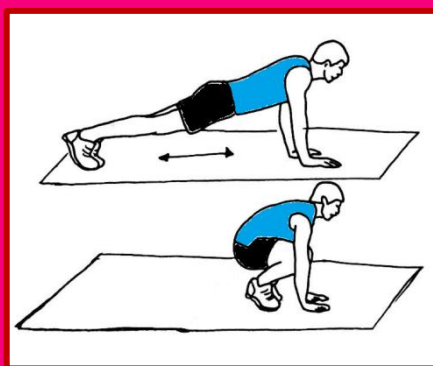
Ejercicios



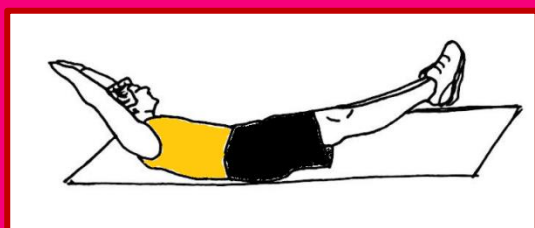
1. Abrir y cerrar piernas y brazos.



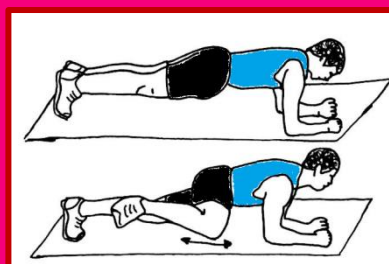
2. Plancha lateral, llevar rodilla de pierna inferior a codo contrario.



3. Desde posición de plancha pasar a cucullas.



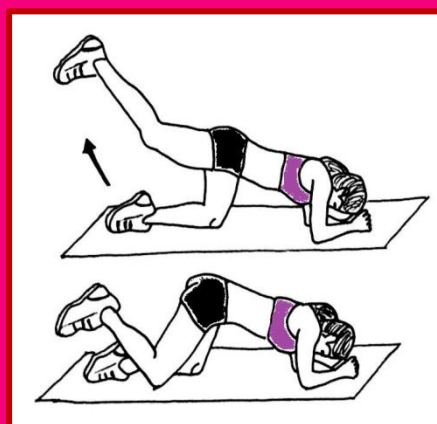
4. Aguantar.



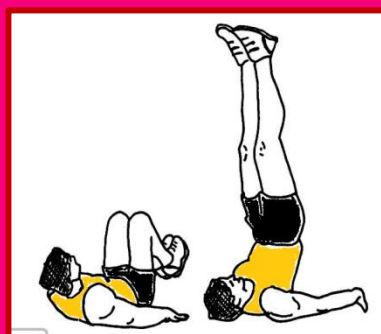
5. Posición de plancha sobre antebrazos, llevar rodilla a hombro.



6. Talones atrás.



7. En posición de plancha sobre antebrazos, subir y bajar una pierna.



8. Posición de rodillas al pecho, extender las piernas y subir la cadera.

Estiramientos

