



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.

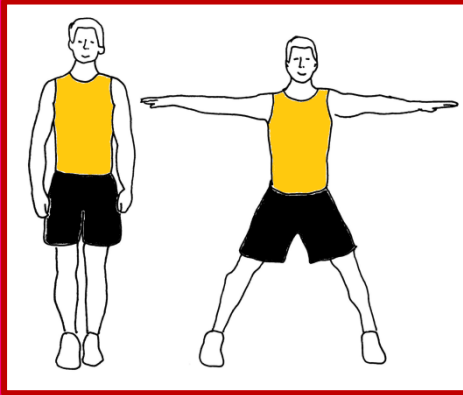
RUTINA 17. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **35 segundos** a la velocidad que se desee según su nivel.
- 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.

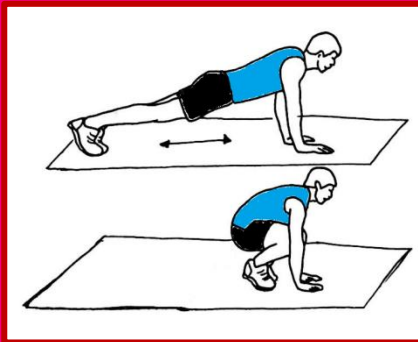
Ejercicios



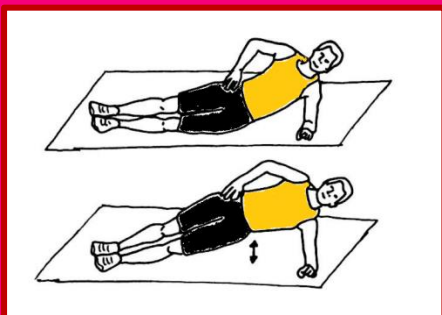
1. Abrir y cerrar brazos y piernas.



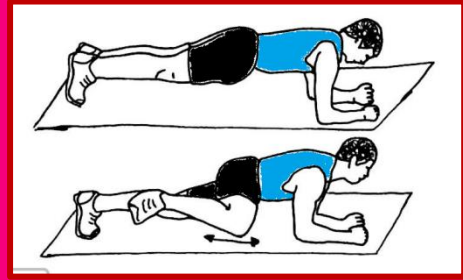
2. Puente de hombros sobre una pierna.



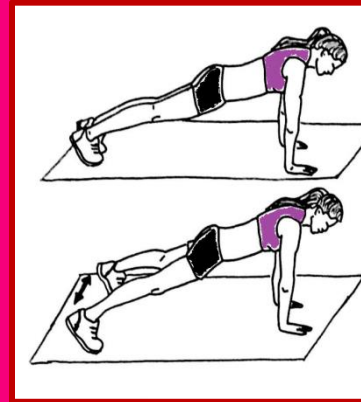
3. Pasar de plancha a cuclillas.



4. Plancha lateral, subir y bajar la cadera.



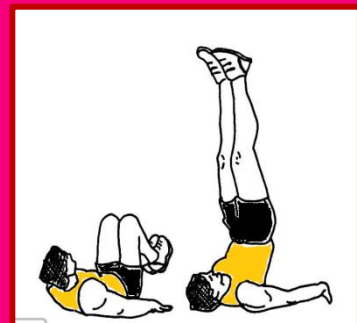
5. Desde plancha sobre antebrazos, llevar la rodilla al codo.



6. En plancha, abrir-cerrar piernas.



7. Desde Lunge con rodilla abajo, llevar rodilla al pecho (15sg cada pierna).



8. Desde rodillas al pecho subir piernas estiradas y cadera arriba.

Estiramientos

