



# 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 18. TONIFICACIÓN

### CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

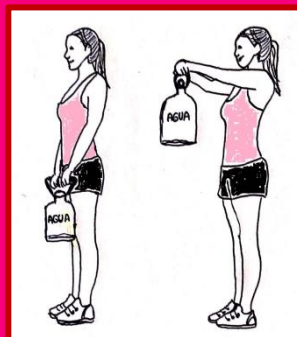
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio en **3 series** de **15 repeticiones**.
- Descansando después de cada serie durante **1 minuto**.
- Realizar a un ritmo **1:1** (*1 sg. para realizar cada fase del ejercicio*).
- **Carga**, la que te permita realizar todas las repeticiones sin llegar al agotamiento muscular.
- Realizar en días alternos, alternando con Rutina 17 de *Acondicionamiento Físico*, durante una semana.

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

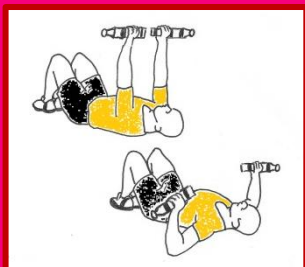
# Ejercicios



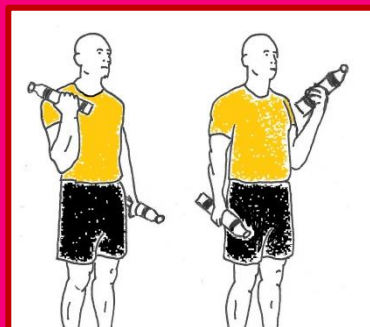
1. Sentadillas con mochila.



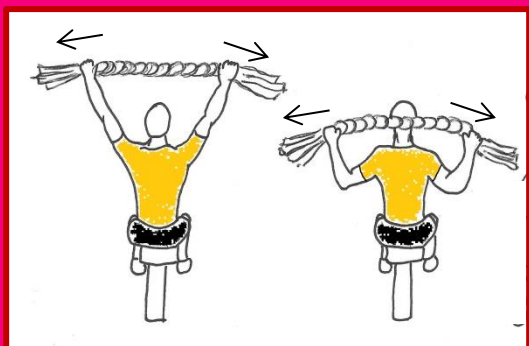
5. Hombro; elevaciones frontales con garrafa de agua.



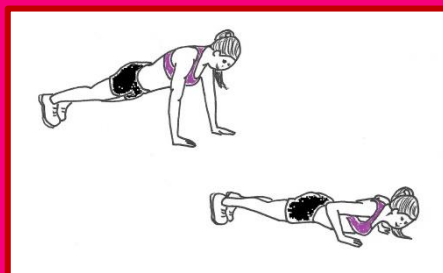
2. Pecho; Press con botellas agua llenas.



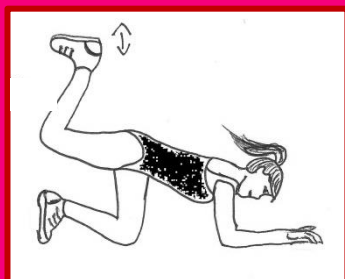
6. Bíceps; curl de bíceps con botellas de agua llenas.



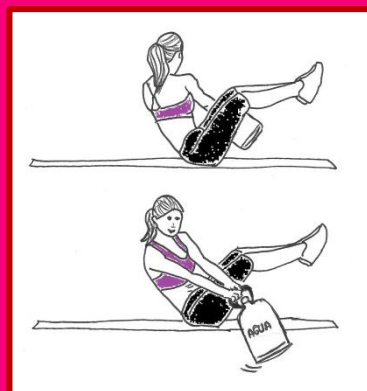
3. Dorsal; "Jalón" tras nuca traccionando una toalla.



7. Tríceps; fondo de tríceps.



4. Glúteos; manteniendo posición 90° subir y bajar pierna.



8. Abdominales oblicuos con garrafa de agua.

# Estiramientos

