

CALENTAMIENTO



Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello



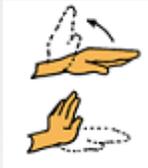
Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello



Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás



Realizo flexiones y extensiones de codos



Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y abducciones y aducciones de muñecas



Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra



Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.



Desarrollo movimientos de circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás



Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra



Realizo giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas



Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen



Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta del pie

En el calentamiento se harán **16 repeticiones** de cada ejercicio todos los días **antes de la actividad.**



SESIÓN 1

1A

1B



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso

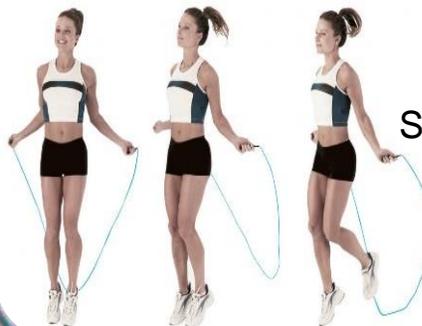


Se puede realizar estacionario
con incremento de intensidad
1 Min x 20'' de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso

1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



Salto de cuerda **3 Min**

Se realizarán
3 series
de cada ejercicio



SESIÓN 2



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



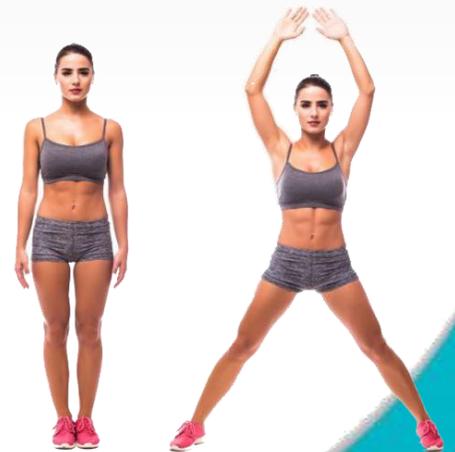
1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



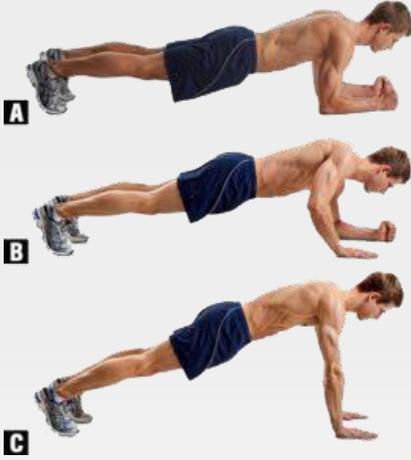
3 Min continuos

Se realizarán
3 series
de cada ejercicio



SESIÓN 3

1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



1 Min de ejecución por
30 Seg de descanso



2 min continuos de
plancha estática



Se realizarán
3 series
de cada ejercicio

