

ACONDICIONAMIENTO GENERAL

ABDOMINALES y GOMAS

Rueda de 2 series, 1 minuto de pausa entre series, compuesta por 8 ejercicios. Cada persona empieza por un ejercicio y sigue la orden

1. gomas cruzadas con ligera flexión de codos, como en la figura.

12 repeticiones



2. Hombro pectoral superior, se hace de pie, sino se puede, de rodillas como en la figura.

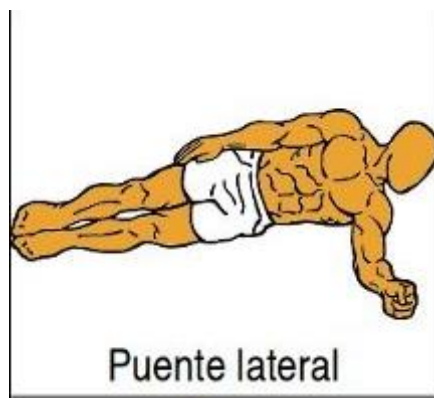
12 repeticiones



EJERCICIOS 1 y 2		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	12 repeticiones	2
MEDIO	16 repeticiones	2
FUERTE	18 repeticiones	2

3. Plancha lateral izquierda, aguantar:

20 segundos



4. Plancha lateral derecha, aguantar:

20 segundos

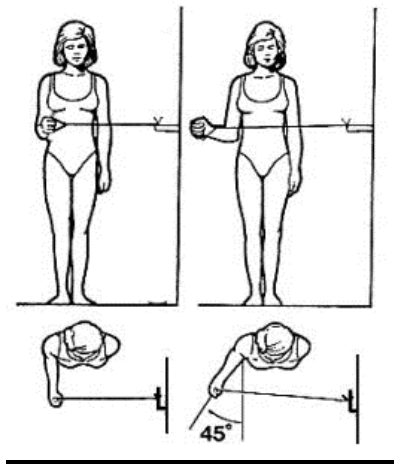


EJERCICIOS 3 y 4- PLANCHA LATERAL		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	20 segundos	2
MEDIO	30 segundos	2
FUERTE	50 segundos	2

EJERCICIOS 5 y 6		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	12 repeticiones	2
MEDIO	16 repeticiones	2
FUERTE	18 repeticiones	2

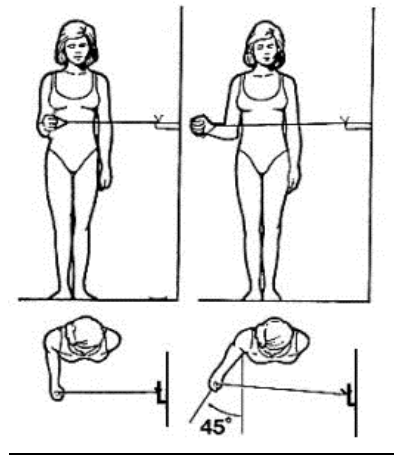
5. Rotador de hombro-hacia afuera

12 repeticiones



6. Rotador de hombro-hacia dentro

12 repeticiones



7. Carpas; tocarse las punteras de los pies con los dedos de la mano.

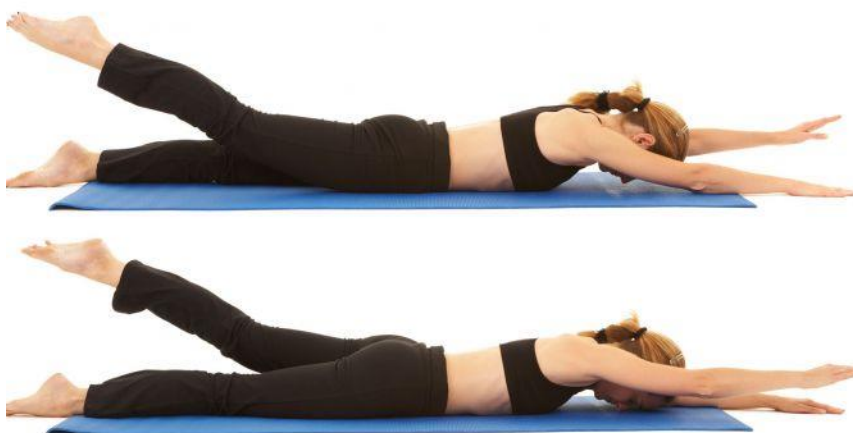
16 repeticiones



EJERCICIO 7. CARPAS		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	16 repeticiones	2
MEDIO	22 repeticiones	2
FUERTE	28 repeticiones	2

8. Lumbar, de cúbito prono levantar el brazo izquierdo + pierna contraria...¡¡ NO LEVANTAR EL CUELLO!! RIESGO DE PINZAMIENTO

16 repeticiones



EJERCICIO 8. LUMBAR		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	16 repeticiones	2
MEDIO	22 repeticiones	2
FUERTE	28 repeticiones	2

9. Gomas, aberturas

20 segundos



EJERCICIO 9. GOMAS-ABERTURAS		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	CIRCUITO COMPLETO
LIGERO	20 seg	2
MEDIO	30 seg	2
FUERTE	50 seg	2

10. Gomas simulando tracción de crol. Hacerlo como en las imágenes
20 segundos



EJERCICIO 10.GOMAS-TRACCIÓN DE CROL		
NIVEL DIFICULTAD	REPETICIONES/ SEG	SERIES
LIGERO	20 seg	2
MEDIO	30 seg	2
FUERTE	50 seg	2