

RUTINA PARA ACONDICIONAMIENTO BÁSICO GENERAL

1. Iniciar la rutina con 5 minutos Spinning o elíptica, a ritmo suave.
2. Ejercicios de fortalecimiento #1 a #3



1. Alternar movimiento de piernas (mirada al frente). 20 Rep. Total



#2. Codo buscar la rodilla contraria, alternadamente. 20 Rep. Total



#3. Cono en el centro, fijar la mirada y alternar toque con cada mano. 20 Rep. Total

3. 10 min. Spinning o elíptica, alternando un minuto suave x 1 minuto a buen ritmo
4. Ejercicios fortalecimiento #4 a #7



#4. Con mancuerna o disco. 5 posiciones diferentes (arriba, abajo, derecha, abajo, izquierda).

20 Rep. Total



#5. Media sentadilla, puede sostener un disco al frente. 15 Rep. Total



#6. Isométrico. Sostener la posición 3 x 15 seg. x 15 seg. recuperación



#7. Triceps. 15 Rep. Total

5. 5 Min. Spinning o elíptica a ritmo suave

6. Ejercicios fortalecimiento #8 a #11



#8 puentes. 20 repeticiones Total



#9. Abdominal tradicional. 20 Rep. Total



#10. Fondos de Brazos. Alternando elevación pierna. 20 Rep. Total



#11. Manteniendo piernas elevadas. Eleva y baja una pierna, alternadamente. 20 Rep. Total

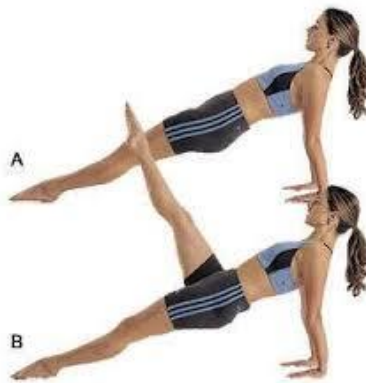
- 7. Spinning o Elíptica 9 minutos, alternando 2 minutos a buen ritmo x 1 minuto bien suave
- 8. Ejercicios fortalecimiento #12 a #16



#12. Isométrico. Mantener la posición 15 seg. 2 Veces cada lado



#13. Tríceps con mancuerna. 15 Repeticiones



#14. Elevar alternadamente la pierna. 20 Rep. Total



#15. Zancadas. Alternadamente. 12 Rep. Total



#16. Flexo-extensiones, sobre una silla. 12 Repeticiones

9. Spinning o elíptica 5 minutos ritmo suave

10. Ejercicios fortalecimiento #17 y #18



#17. Puentes elevando la pierna alternadamente. 20 Rep. Total



#18. Isométrico. Mantener la posición 15 seg. Alternar 2 veces cada lado.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD GENERAL

Al final de la sesión realizar la rutina sugerida

Cada ejercicio realizarlo manteniendo la posición entre 15 y 20 segundos



Observaciones Generales:

- Procurar realizar toda la rutina. Realizar toda la serie de cada ejercicio, así deba hacer pausas.
- En los ejercicios con sobrecarga, utilizar pesos que le permitan hacer los ejercicios cómodamente, pero que requieran cierto esfuerzo para terminar la serie.
- Cada serie de ejercicio se debe realizar sin tanta pausa entre ejercicio. Los intermedios realizando spinning o elíptica, permiten recuperarse.
- Cuidar mucho la postura en los ejercicios, es preferible hacer pausa y no continuar la serie con posiciones inadecuadas por cansancio.
- Durante la rutina hidratarse con agua.
- Siempre finalizar la rutina realizando los ejercicios de estiramiento.