

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 14



MATERIAL:

BOLSA CON PESO
BARRA O PALO
SILLA
BOTELLA GRANDE
BOTELLAS PEQUEÑAS

CIRCUITO

REALIZAREMOS
3 VUELTAS AL CIRCUITO.
TRABAJAMOS 1MIN
CADA EJERCICIO Y
DESCANSAMOS 1MIN
DESPUÉS DE CADA
VUELTA

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 4

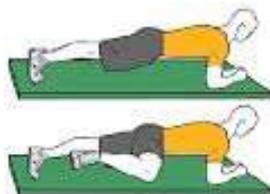


Correr



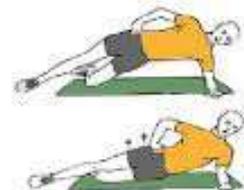
10min

Plancha y patada lateral



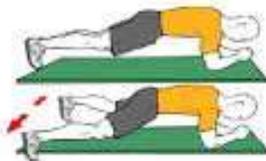
3x20 (30"desc)

Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



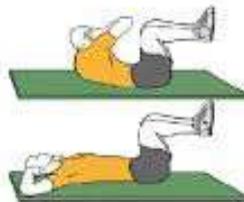
3x20 (30"desc)

Plancha y apertura de piernas



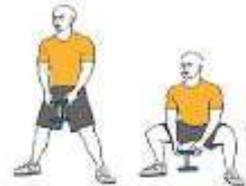
3x20 (30"desc)

Encogimientos: Codo al lado contrario con manos en la nuca



3x30 (30"desc)

Media sentadilla sumo con botellas



3x 30 (40"desc)

Zancada con botellas



3x 30 (40"desc)

Peso muerto a una pierna con botellas



3x 30 (40"desc)

Tirón frontal con botellas



3x 30 (40"desc)

Zancada con la otra pierna elevada o sentadilla búlgara



3x30 (40"desc)

Puente con una pierna con apoyo en silla



3x30 (40"desc)

Elevación de gemelos sobre escalón



3x45 (30"desc)

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 14



MATERIAL:

BOLSA CON PESO
BARRA O PALO
SILLA
BOTELLA GRANDE
BOTELLAS PEQUEÑAS

CIRCUITO

REALIZAREMOS
3 VUELTAS AL CIRCUITO.
TRABAJAMOS 1MIN
CADA EJERCICIO Y
DESCANSAMOS 1MIN
DESPUÉS DE CADA
VUELTA

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS