

CIRCUITO QUEMA GRASA

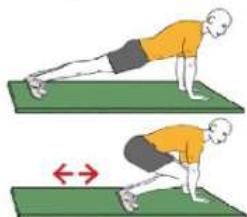


Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 1

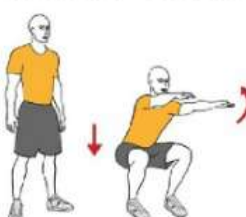


Plancha y flexión de piernas



10 repeticiones

Media sentadilla elevando brazos



20 repeticiones

Mountain climber



30 repeticiones

Elevación de rodillas o skipping



40 repeticiones

Jumping Jack



50 repeticiones

Elevación de rodillas o skipping



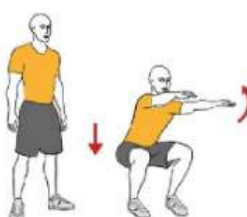
40 repeticiones

Mountain climber



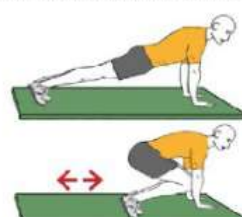
30 repeticiones

Media sentadilla elevando brazos



20 repeticiones

Plancha y flexión de piernas



10 repeticiones

-Realizar 4 series.
-Descansar 2 min
entre serie y
serie.

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 6



3X12REPT (45"DESC)



3X12REPT (45"DESC)



3X12REPT (45"DESC)



3X16REPT (45"DESC)



3X12REPT (45"DESC)



3X12REPT (45"DESC)



3X12REPT (45"DESC)



3X8REPT (30"DESC)



3X8REPT (30"DESC)



3X8REPT (30"DESC)



3X8REPT (30"DESC)

MATERIAL:

BOLSA BASURA O
TOALLA

BOLSA COMPRA CON
PESO DENTRO

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 6



Correr



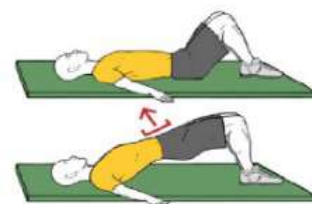
10min

Plancha con apoyo de antebrazos



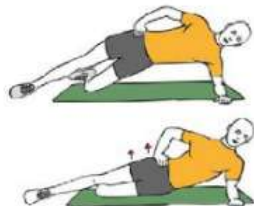
3x40 (30"desc)

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



3x20 (30"desc)

Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



3x20 (30"desc)

Postura del guerrero 3



3x30 (30"desc)

Patada atrás en cuadrupedia



3x 30 (40"desc)

Zancada con botellas



3x 30 (40"desc)

Peso muerto a una pierna con botellas



3x 30 (40"desc)

Tiron frontal con botellas



3x 30 (40"desc)

Pasos de oso o Bear crawls



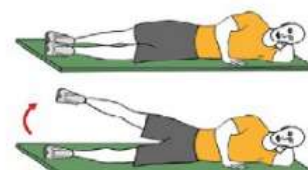
3x30 (40"desc)

Curl femoral boca abajo con resistencia de compañero



3x30 (40"desc)

Abducción de una pierna recostado en el suelo



3x45 (30"desc)

MUSCULACIÓN

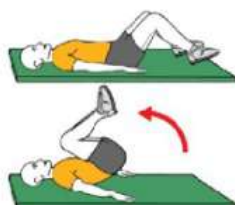


Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 6.1



Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



3x30 (40"desc)

Flexión de brazos y plancha lateral



3x30 (40"desc)

Elevación de rodillas o skipping



3x40"(40"desc)

Extensión de tronco tumbado prono



3x20"

Yoga: Postura del niño



3x20"

Estiramiento de cuádriceps tumbado boca abajo



3x20"

Estiramiento aductores sentado e inclinado adelante



3x20"

Estiramiento del gato



3x20"

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 6



3X16REPT (30"DESC)



3X16REPT (30"DESC)



3X16REPT (30"DESC)



3X16REPT (30"DESC)



3X12REPT (30"DESC)



3X12REPT (30"DESC)



3X16REPT (30"DESC)



3X12REPT (30"DESC)



3X12REPT (30"DESC)



3X12REPT (30"DESC)



3X12REPT (30"DESC)

MATERIAL:
*BOLSA BASURA O TOALLA
*BOLSA COMPRA CON PESO DENTRO ADECUADO A LA CAPACIDAD DE CADA UNO

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS