

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 4



Correr



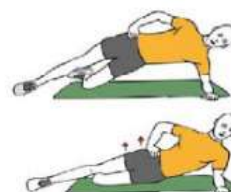
10min

Plancha y patada lateral



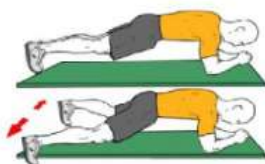
3x20 (30"desc)

Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



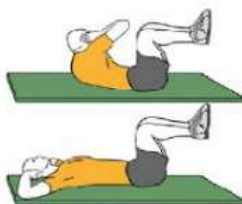
3x20 (30"desc)

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)

Tiron frontal con botellas



3x 30 (40"desc)

Zancada con la otra pierna elevada o sentadilla búlgara



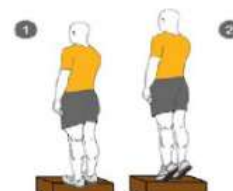
3x30 (40"desc)

Puente con una pierna con apoyo en silla



3x30 (40"desc)

Elevación de gemelos sobre escalón



3x45 (30"desc)

MUSCULACIÓN

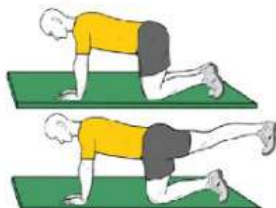


Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 4.1



Patadas atrás en cuadrupedia con
pierna estirada



3x30 (40"desc)

Patada atrás en cuadrupedia



3x30 (40"desc)

Media sentadilla isométrica, manos en
la nuca



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"

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 4



MATERIAL:

STEP O ESCALÓN
2 COJINES
SILLA
PALO ESCOBA

CIRCUITO

REALIZAREMOS
3 VUELTAS AL CIRCUITO.
TRABAJAMOS 45" CADA
EJERCICIO Y
DESCANSAMOS 1MIN
DESPUÉS DE CADA
VUELTA

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 4



MATERIAL:

STEP O ESCALÓN
2 COJINES
SILLA, 2 BOTELLAS
PALO ESCOBA
PELOTA CON O SIN PESO

CIRCUITO

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

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS