

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 10



3x12 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x10 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 10



3x16 REPT (30"DESC)



3x20 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x20 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x20 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x12 REPT (30"DESC)



3x16 REPT (30"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 10



Correr



10min

Plancha con apoyo de antebrazos



3x 45"(30"desc)

Plancha lateral con apoyo de antebrazo



3x 45"(30"desc)

Encogimientos abdominales con piernas abiertas



3x30 (30"desc)

Pasos de oso o Bear crawls



3x20 (30"desc)

Extensión de triceps con botellas de agua



3x20 (40"desc)

Extension triceps de pie con botellas de agua



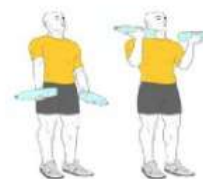
3x20 (40"desc)

Extension de brazos apoyado en banco plano



3x20 (40"desc)

Curl de bíceps con botellas



3x20 (40"desc)

Mountain climber



3x20 (40"desc)

Peso muerto a una pierna con botellas



3x20 (40"desc)

Curl de bíceps excéntrico con botellas apoyo en el muslo



3x45 (15"desc)

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 10. 1



Elevación de la pelvis en cuadrupedia
supina con una pierna estirada



3x30 (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 de tríceps detrás de la
cabeza



3x20"

Estiramiento hombro posterior



3x20"