

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 9



3x1' (DESC 1')



1' 10"ARRIBA
5"ABAJO(30"DESC)



3x1' (DESC 1')



1' 10"ARRIBA
5"ABAJO(30"DESC)



3x1' (DESC 1')



3X16REPT (30"DESC)



3x1' (DESC 1')



1' 10"ARRIBA
5"ABAJO(30"DESC)



3x1' (DESC 1')



1' 10"ARRIBA
5"ABAJO(30"DESC)



3x1' (DESC 1')



1' 10"ARRIBA
5"ABAJO(30"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 9



3x45'' (DESC 1')



3x45'' (DESC 1')



3x45'' (DESC 1')



3X10REPT (30''DESC)



3X10REPT (30''DESC)



3X10REPT (30''DESC)



3x45'' (DESC 1')



3x45'' (DESC 1')



3x45'' (DESC 1')



3X10REPT (30''DESC)



3X10REPT (30''DESC)



3X10REPT (30''DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 9

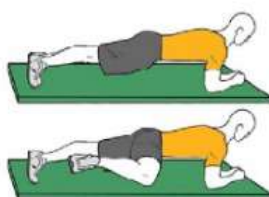


Correr



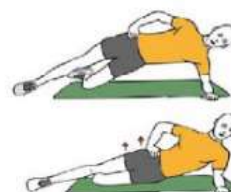
10min

Plancha y patada lateral



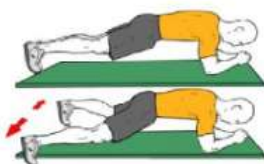
3x20 (30"desc)

Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



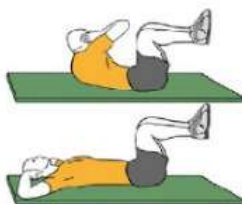
3x20 (30"desc)

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



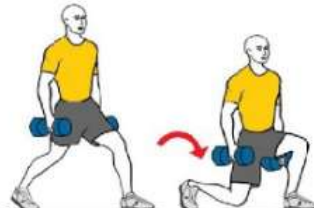
3x 30 (40"desc)

Peso muerto a una pierna con botellas



3x 30 (40"desc)

Zancada con botellas



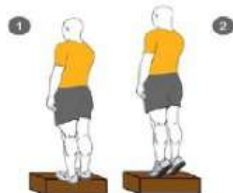
3x 30 (40"desc)

Tiron frontal con botellas



3x 30 (40"desc)

Elevación de gemelos sobre escalón



3x30 (40"desc)

Puente con una pierna con apoyo en silla



3x30 (40"desc)

Zancada con la otra pierna elevada o sentadilla bulgara



3x45 (30"desc)

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 9.1



Media sentadilla isométrica, manos en la nuca



3x30 (40"desc)

Patada atrás en cuadrupedia



3x30 (40"desc)

Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



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"

CIRCUITO QUEMA GRASA



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 3

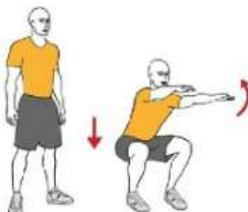


Elevación de rodillas o skipping



10 repeticiones

Media sentadilla elevando brazos



20 repeticiones

Plancha y flexión de piernas



30 repeticiones

Mountain climber



40 repeticiones

Jumping Jack



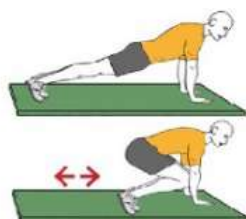
50 repeticiones

Mountain climber



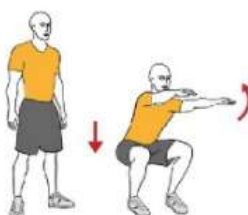
40 repeticiones

Plancha y flexión de piernas



30 repeticiones

Media sentadilla elevando brazos



20 repeticiones

Elevación de rodillas o skipping



10 repeticiones

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