

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 7



Correr



10min

Plancha con apoyo de antebrazos



3x 45"(30"desc)

Plancha lateral con apoyo de antebrazo



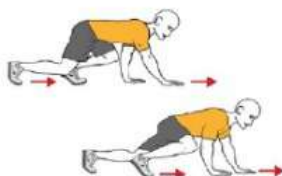
3x 45"(30"desc)

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



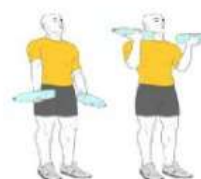
3x20 (40"desc)

Extension de brazos apoyado en banco plano



3x20 (40"desc)

Curl de bíceps con botellas



3x20 (40"desc)

Curl de bíceps excéntrico con botellas apoyo en el muslo



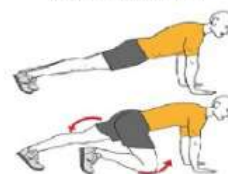
3x20 (40"desc)

Peso muerto a una pierna con botellas



3x20 (40"desc)

Mountain climber



3x45 (15"desc)

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 7.1



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"

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 7



4x8 REPT (20"DESC)



4x8 REPT (20"DESC)



4x8 REPT (20"DESC)



4x10 REPT (20"DESC)



4x8 REPT (20"DESC)



4x10 REPT (20"DESC)



4x10 REPT (20"DESC)



4x10 REPT (20"DESC)



4x8 REPT (20"DESC)



4x10 REPT (20"DESC)



4x10 REPT (20"DESC)



4x8 REPT (20"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 7



4x12 REPT (20"DESC)



4x12 REPT (20"DESC)



4x12 REPT (20"DESC)



4x16 REPT (20"DESC)



4x12 REPT (20"DESC)



4x16 REPT (20"DESC)



4x20 REPT (20"DESC)



4x20 REPT (20"DESC)



4x16 REPT (20"DESC)



4x16 REPT (20"DESC)



4x16 REPT (20"DESC)



4x12 REPT (20"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

CIRCUITO QUEMA GRASA



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 2

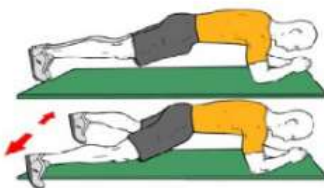


Salto vertical desde zancada y cruzando piernas



50 seg 10 seg desc

Plancha y apertura de piernas



50 seg 10 seg desc

Elevación de rodillas o skipping



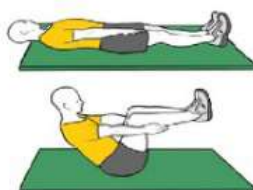
50 seg 10 seg desc

Jumping Jack



50 seg 10 seg desc

Encogimiento de tronco y piernas



50 seg 10 seg desc

Salto vertical con impulso



50 seg 10 seg desc

Elevación de la pelvis en vertical



50 seg 10 seg desc

Jumping jack en plancha



50 seg 10 seg desc

Sombra de boxeo



50 seg 10 seg desc

-Realizar 4 series.
-Descansar 2 min entre serie y serie.
-Duración de cada serie: 9 minutos.