

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 3



3X15 (40"DESC)



3X20 (40"DESC)



3X20 (40"DESC)



3X15 (40"DESC)



3X16 (40"DESC)



3X20 (40"DESC)



3X12 (40"DESC)



3X12 (40"DESC)



3X15 (40"DESC)



3X15 (40"DESC)



3X20 (40"DESC)



3X10(40"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F. MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 3



3X10 (40"DESC)



3X10 (40"DESC)



3X12 (40"DESC)



3X10 (40"DESC)



3X12 (40"DESC)



3X12 (40"DESC)



3X12 (40"DESC)



3X8 (40"DESC)



3X10 (40"DESC)



3X10 (40"DESC)



3X12 (40"DESC)



3X8(40"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 3

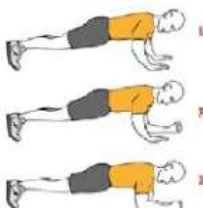


Correr



10min

Plancha y flexión de brazos



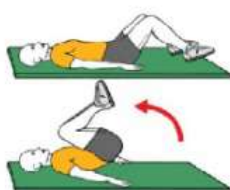
3x20 (30"desc)

Dead bug o Bicho muerto



3x20 (30"desc)

Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



3x20 (30"desc)

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



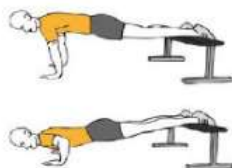
3x30 (30"desc)

Flexiones de brazos



3x 15 (40"desc)

Flexiones de brazos con piernas apoyadas sobre banco/ silla



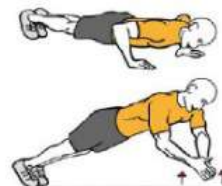
3x 15 (40"desc)

Flexiones de brazos sobre un banco plano/ silla



3x 15 (40"desc)

Flexiones de brazos con palmada



3x 15 (40"desc)

Flexiones y remo con botellas de agua



3x20 (40"desc)

botellas: Remo a una mano



3x20 (40"desc)

botellas: peso muerto y remo al cuello



3x45 (15"desc)

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 3.1



Media sentadilla y salto vertical con
manos en la nuca



3x30 (40"desc)

Salto laterales con dos pies



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"