

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 11



3x10 REPT (20"DESC)



3x12 REPT (20"DESC)



3x10 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x10 REPT (20"DESC)



3x10 REPT (20"DESC)



3x12 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x12 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 11



3x12 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x12 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x12 REPT (20"DESC)



3x12 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)



3x16 REPT (20"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 11

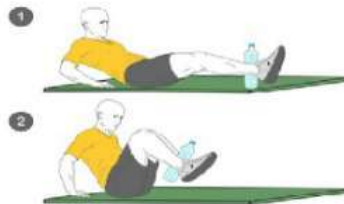


Subir escaleras



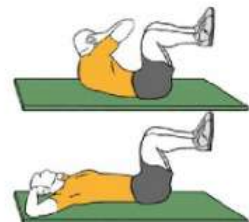
10min

Contracción abdominal con botella de agua



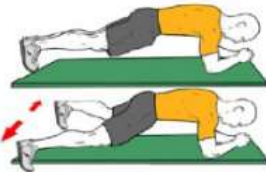
3x30 (30"desc)

Encogimientos: Codo al lado contrario con manos en la nuca



3x30 (30"desc)

Plancha y apertura de piernas



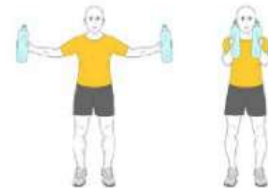
3x30 (30"desc)

Patada atrás en cuadrupedia



3x20 (30"desc)

Aperturas horizontales con botellas de agua



3x30 (40"desc)

Media sentadilla con press de hombros



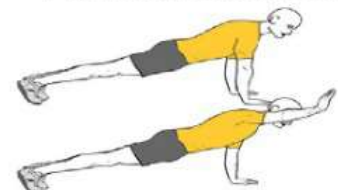
3x30 (40"desc)

Aperturas pectoral con botellas



3x30 (40"desc)

Plancha con brazo estirado



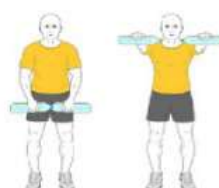
3x30 (40"desc)

Press pectoral con botellas tumbado en el suelo



3x30 (40"desc)

Elevación frontal con botellas de agua



3x30 (40"desc)

Burpee



3x30 (40"desc)

MUSCULACIÓN

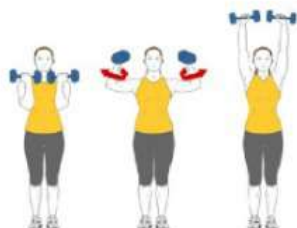


Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 11.1



Press Arnold con botellas



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"