

# C.F.MAYORES



Concejalía de deportes  
Ayto. Casabermeja

## TABLA 13



3X15REPT (20"DESC)



3X15REPT (20"DESC)



3X15REPT (20"DESC)



4x30" (20"DESC)



4x30" (20"DESC)



4x30" (20"DESC)



3X15REPT (20"DESC)



3X15REPT (20"DESC)



3X15REPT (20"DESC)



4x30" (20"DESC)



4x30" (20"DESC)



4x30" (20"DESC)

**IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS**

# C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes  
Ayto. Casabermeja

## TABLA 13



3X20REPT (20"DESC)



3X20REPT (20"DESC)



3X20REPT (20"DESC)



4x45" (20"DESC)



4x45" (20"DESC)



4x45" (20"DESC)



3X20REPT (20"DESC)



3X20REPT (20"DESC)



3X20REPT (20"DESC)



4x45" (20"DESC)



4x45" (20"DESC)



4x45" (20"DESC)

**IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS**

# MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes  
Ayto. Casabermeja

## TABLA 13



Correr



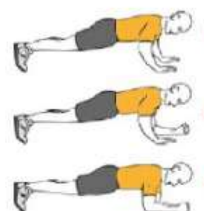
10min

Dead bug o Bicho muerto



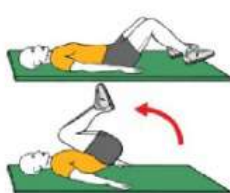
3x20 (30"desc)

Plancha y flexión de brazos



3x20 (30"desc)

Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



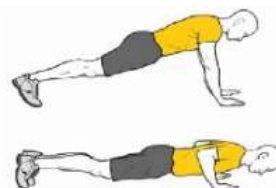
3x20 (30"desc)

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



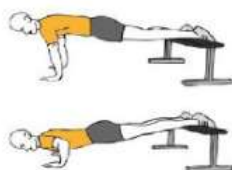
3x30 (30"desc)

Flexiones de brazos



3x 15 (40"desc)

Flexiones de brazos con piernas apoyadas sobre banco/ silla



3x 15 (40"desc)

Flexiones y remo con botellas de agua



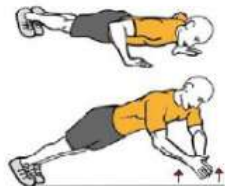
3x 15 (40"desc)

botellas : Remo a una mano



3x 15 (40"desc)

Flexiones de brazos con palmada



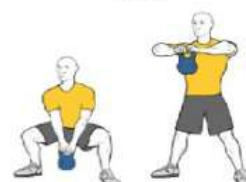
3x20 (40"desc)

Flexiones de brazos sobre un banco plano/ silla



3x20 (40"desc)

botellas : peso muerto y remo al cuello



3x45 (15"desc)

# MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes  
Ayto. Casabermeja

## TABLA 13.1



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"**