

C.F.ADULTOS



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 16



3x1' (30"DESC)



3x1' (30"DESC)



30"-45"-60"
(30"DESC)



3x1' (30"DESC)



3x1' (30"DESC)



30"-45"-60"
(30"DESC)



3x1' (30"DESC)



3x1' (30"DESC)



30"-45"-60"
(30"DESC)



3x1' (30"DESC)



3x1' (30"DESC)



30"-45"-60"
(30"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

C.F.MAYORES



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 16



3x12 (20"DESC)



3x12 (20"DESC)



3x12 (20"DESC)



3x16 (20"DESC)



3x12 (20"DESC)



3x16 (20"DESC)



3x12 (20"DESC)



3x16 (20"DESC)



3x12 (20"DESC)



3x16 (20"DESC)



3x12 (20"DESC)



3x16 (20"DESC)

IMPORTANTE REALIZAR CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 16

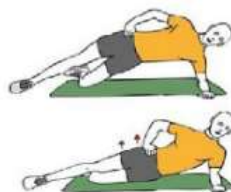


Correr



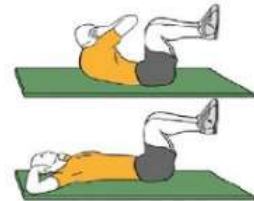
10min

Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



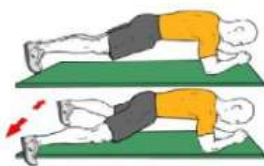
3x20 (30"desc)

Encogimientos: Codo al lado contrario con manos en la nuca



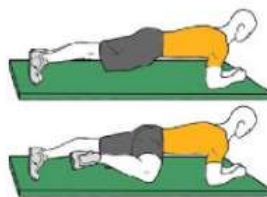
3x20 (30"desc)

Plancha y apertura de piernas



3x20 (30"desc)

Plancha y patada lateral



3x30 (30"desc)

Tiron frontal con botellas



3x 30 (40"desc)

Peso muerto a una pierna con botellas



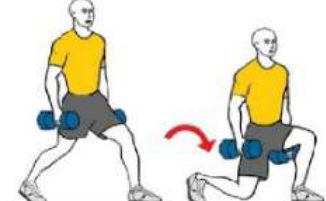
3x 30 (40"desc)

Zancada con la otra pierna elevada o sentadilla búlgara



3x 30 (40"desc)

Zancada con botellas



3x 30 (40"desc)

Media sentadilla sumo con botellas



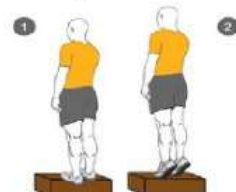
3x30 (40"desc)

Puente con una pierna con apoyo en silla



3x30 (40"desc)

Elevación de gemelos sobre escalón



3x45 (30"desc)

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 16.1



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"

MUSCULACIÓN



Concejalía de deportes
Ayto. Casabermeja

TABLA 16

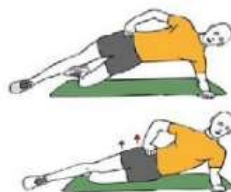


Correr



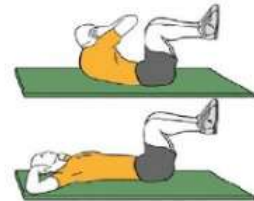
10min

Elevación lateral de la pelvis acostado de lado



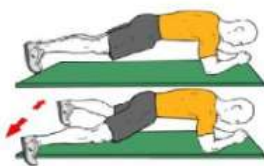
3x20 (30"desc)

Encogimientos: Codo al lado contrario con manos en la nuca



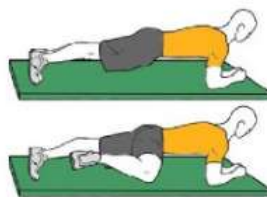
3x20 (30"desc)

Plancha y apertura de piernas



3x20 (30"desc)

Plancha y patada lateral



3x30 (30"desc)

Tiron frontal con botellas



3x 30 (40"desc)

Peso muerto a una pierna con botellas



3x 30 (40"desc)

Zancada con la otra pierna elevada o sentadilla búlgara



3x 30 (40"desc)

Zancada con botellas



3x 30 (40"desc)

Media sentadilla sumo con botellas



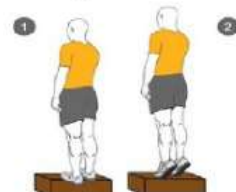
3x30 (40"desc)

Puente con una pierna con apoyo en silla



3x30 (40"desc)

Elevación de gemelos sobre escalón



3x45 (30"desc)