

TABLA 1

1 30 SEC PLANK 	 20 JUMPING JACKS 2	3 10 PUSH UPS 
20 SQUATS  4	5 20 LIMB RAISES 	6 25 SIT UPS 
30 MOUNTAIN CLIMBERS  7	8 20 HIGH KNEES 	9 30 LUNGES 
25 JUMPING JACKS 10 	11 15 BURPEES 	12 20 FLUTTER KICKS 
13 15 PUSH UPS 	14 40 LUNGES 	15 40 MOUNTAIN CLIMBERS 
30 LIMB RAISES  16	30 SQUATS 17 	18 40 HIGH KNEES 
19 35 SIT UPS 	20 40 FLUTTER KICKS 	21 30 BURPEES 
22 40 SQUATS 	23 60 SEC PLANK 	24 50 LUNGES 

EJERCICIO 1: Mantener 30'' posición de plancha, alineando cadera-espalda-cabeza

EJERCICIO 2: Jumping Jacks, 20 repeticiones; las manos han de subir por encima de la cabeza

EJERCICIO 3: 10 flexiones de brazos; ¡manos a la altura de los hombros!

EJERCICIO 4: 20 sentadillas, llevamos los brazos hacia adelante a la vez que flexionamos rodillas (al bajar, mantener la cadera hacia atrás, las rodillas NO sobrepasan los pies)

EJERCICIO 5: Lumbares cruzadas; 20 repeticiones por cada lado (brazo y pierna contraria)

EJERCICIO 6: 20 abdominales ; los brazos por delante del pecho

EJERCICIO 7: Posición de flexión de brazos, llevamos las rodillas al codo contrario, 30 repeticiones por cada lado

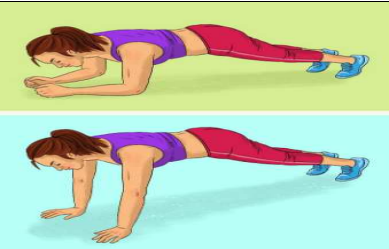
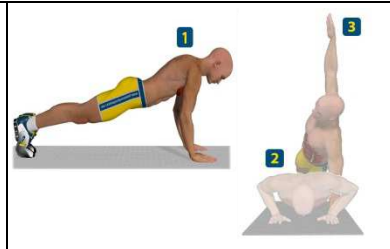
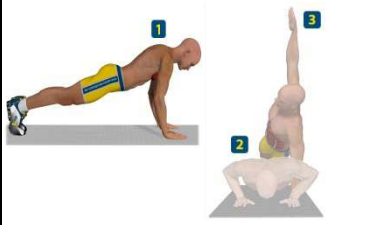
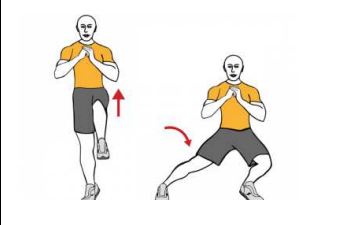
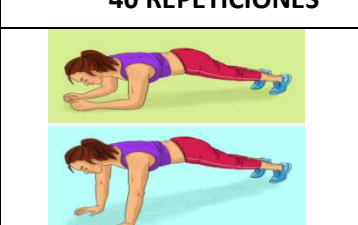
EJERCICIO 8: Skipping, 20 repeticiones completas

EJERCICIO 9: 30 zancadas hacia adelante con cada pierna (alternando); rodillas a 90º

EJERCICIO 11: 15 burpees COMPLETOS

EJERCICIO 12: Manos al pecho, elevar piernas (alternando) con rodillas flexionadas

TABLA 2

 30 SEGUNDOS	 30 SEGUNDOS	 10 REPETICIONES
 30 REPETICIONES	 15 REPETICIONES	 15 REPETICIONES
 20 REPETICIONES	 30 REPETICIONES	 30 REPETICIONES
 30 REPETICIONES	 15 REPETICIONES	 30 REPETICIONES
 20 REPETICIONES	 30 REPETICIONES	 30 REPETICIONES
 20 REPETICIONES	 35 REPETICIONES	 40 REPETICIONES
 20 REPETICIONES	 40 REPETICIONES	 20 REPETICIONES
 40 REPETICIONES	 40 SEGUNDOS	 60 SEGUNDOS

EJERCICIO 1: Alternar la posición de plancha con manos y antebrazos (sin tocar el suelo con rodillas)

EJERCICIO 2: Salto a la comba

EJERCICIO 3: Flexiones de brazos y elevando un brazo lateral, 10 repeticiones por cada lado alternando

EJERCICIO 4: Sentadillas con salto

EJERCICIO 5: Lumbares cruzadas alternando brazo y pierna contraria

EJERCICIO 6: "V", llevando las manos a la altura de los pies

EJERCICIO 7: Posición de plancha, llevando la rodilla hacia adelante y lateral

EJERCICIO 8: Talones a los glúteos

EJERCICIO 9: Zancadas laterales

EJERCICIO 10: Jumping Jacks

EJERCICIO 11: Burpees COMPLETOS

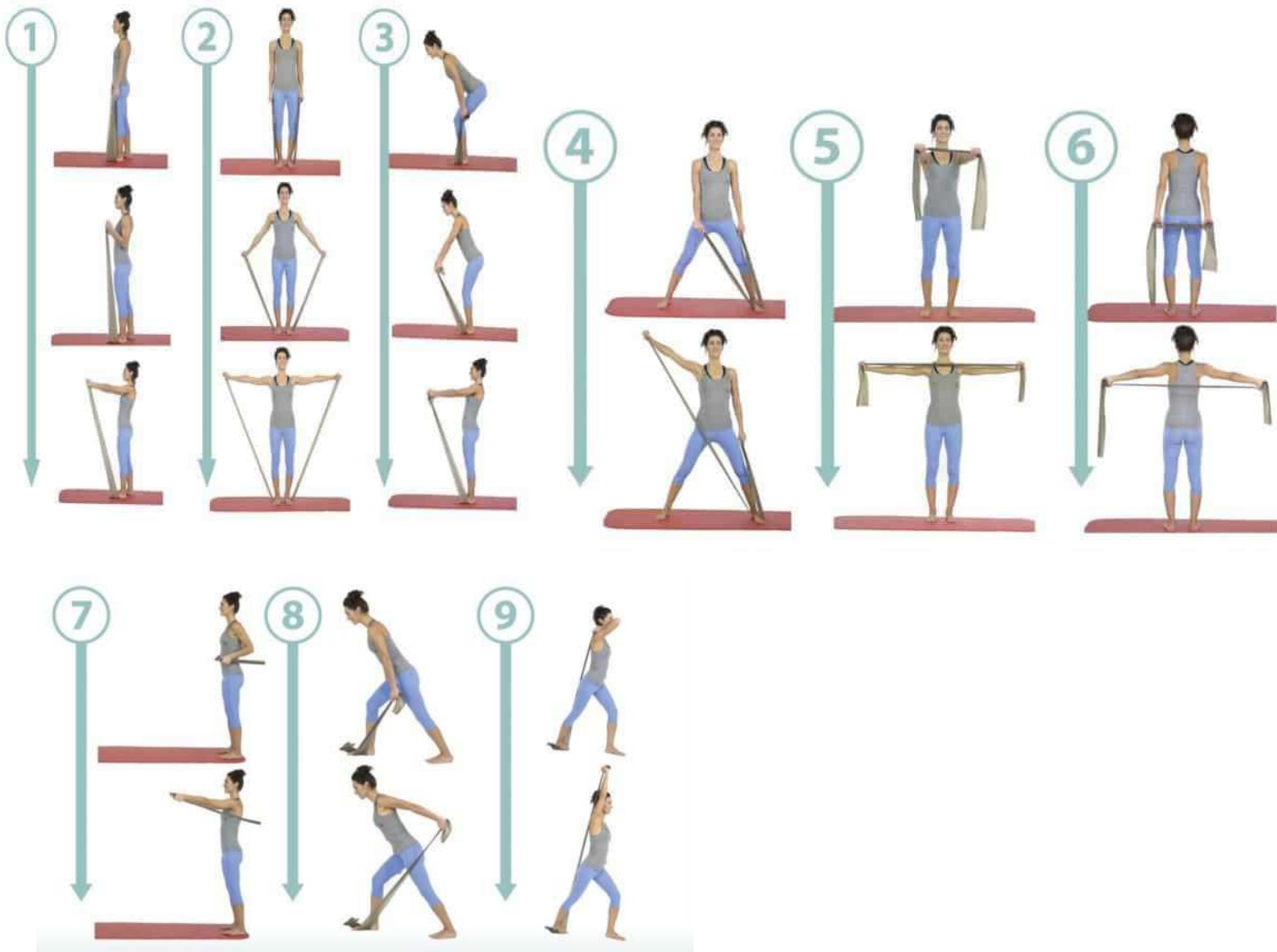
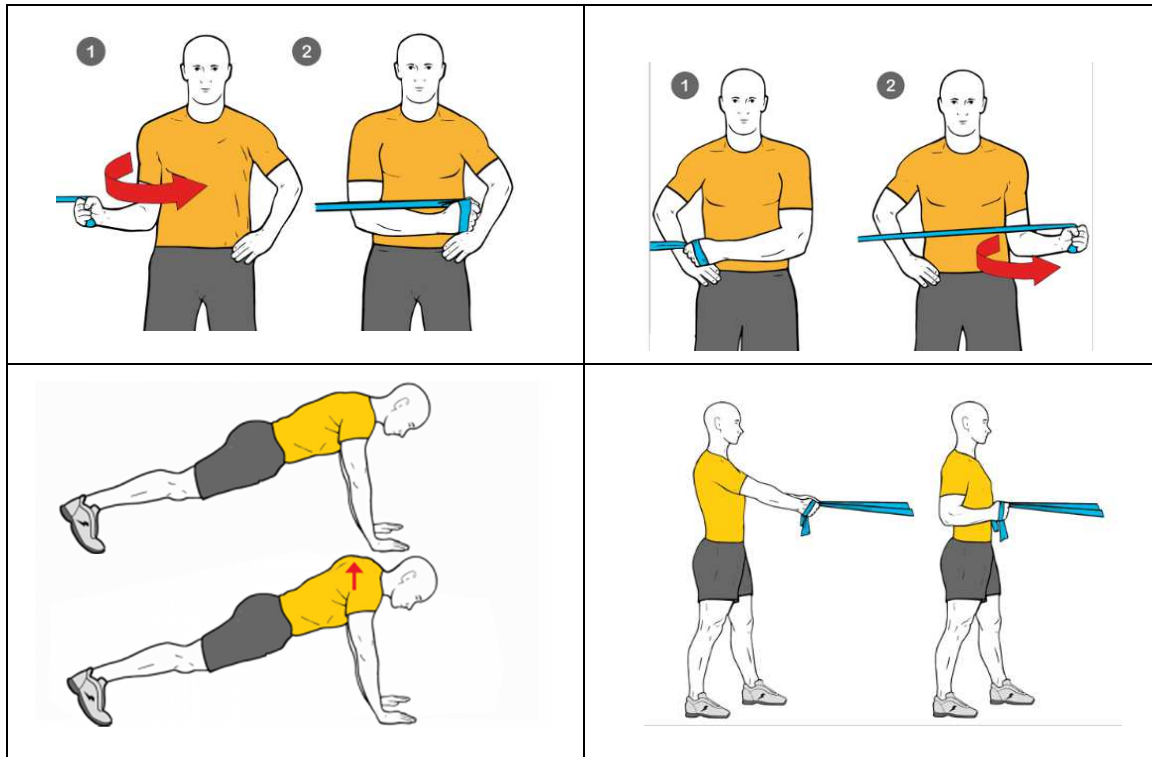
EJERCICIO 12: Elevar piernas extendidas alternando

EJEMPLO DE PROGRESIÓN

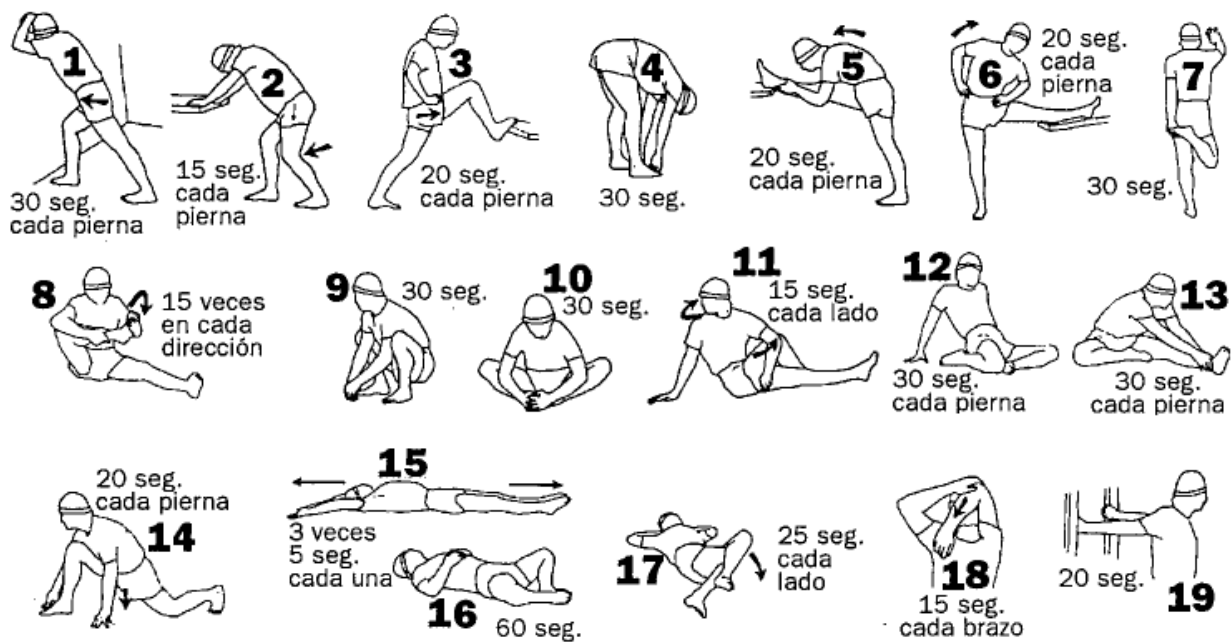
<u>DIA 1</u> TABLA 1 (x2)	<u>DIA 2</u> TABLA 2 (x2)	<u>DIA 3</u> TABLA 1 (x2)	<u>DIA 4</u> TABLA 2 (x2)	<u>DIA 5</u> TABLA 1 + TABLA 2
<u>DIA 6</u> DESCANSO	<u>DIA 7</u> TABLA 1 (x3)	<u>DIA 8</u> TABLA 2 (x3)	<u>DIA 9</u> TABLA 1 (x3)	<u>DIA 10</u> TABLA 2 (x3)
<u>DIA 11</u> TABLA 1 + TABLA 2 (x2)	<u>DIA 12</u> DESCANSO	<u>DIA 13</u> TABLA 1 (x4)	<u>DIA 14</u> TABLA 2 (x4)	<u>DIA 15</u> TABLA 1 + TABLA 2 (x2)

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO/PREVENCIÓN DE LESIONES

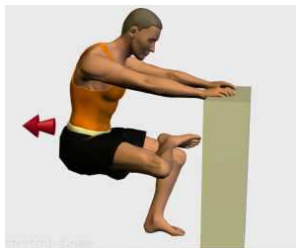
Recomendado entre 8-10 repeticiones cada ejercicio



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD/ESTIRAMIENTOS



EJERCICIO 8: alternativa



EJERCICIOS 15 y 16: alejar manos y pies durante 5'' y relajar otros 5'' (3 repeticiones)

EJERCICIO 17: alternativa

