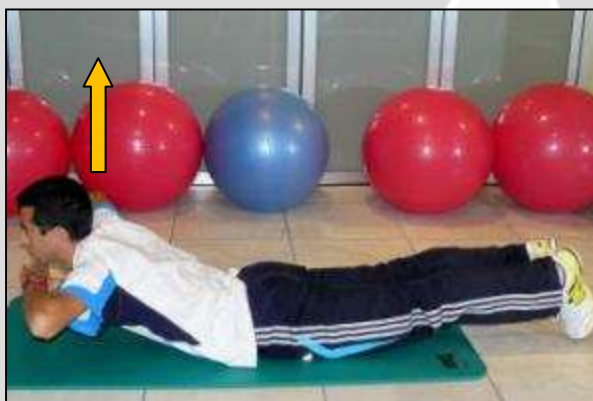


EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 1 (CAF N°1)

1. **Abdominales:** Acostado boca arriba, rodillas flexionadas y manos junto a las orejas, debes levantar los hombros del suelo hasta un ángulo de aproximadamente de 30° para luego bajar lentamente.



2. **Lumbares:** Acostado boca abajo, pecho, cadera y punta de los pies apoyados en el suelo, manos en el mentón o detrás de la nuca. Elevo solo el pecho del suelo aproximadamente 15 cm.



3. **Glúteo/Isquiotibiales:** Apoyo rodilla y manos en el suelo partiendo de esta posición elevo el talón en dirección al techo con un movimiento vertical, luego cambio de pierna (realizar 18 repeticiones con cada pierna).



4. **Flexiones de brazos:** Apoyado sobre las palmas de las manos y punta de pies, cuerpo en posición horizontal debes bajar hasta tocar con el pecho el suelo (las chicas y personas con bajos niveles de fuerza pueden apoyar las rodillas en el suelo). (realizar 14 repeticiones).



5. **Gemelos:** De pies apoyando solo sobre la punta del pie, caminar 15 pasos ida y 15 de vuelta sin apoyar los talones en el suelo.



6. **Cuádriceps:** De rodillas con manos en la cintura llevar suavemente el tronco hacia atrás y volver lentamente.



Repeticiones: 30 segundos de actividad (solo en aquellos que nos se indica el nº de repeticiones) **Pausa:** 30 segundos
Pausa entre circuitos: 2 minutos
Si **NO** llegas al número de repeticiones solicitadas has las que puedas