

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 10 (CAF N°10)

Repeticiones: 45 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

1. **Abdominales transversos:** Boca abajo apoyo antebrazos y punta de pies, desde esa posición elevo la cadera concentrando la fuerza en el abdomen para luego bajarla de la misma manera.



2. **Abdominales transversos/Abductores/Aductores:** Apoyado lateralmente elevo las 2 piernas rectas a la vez y el tronco hasta tocar con la mano el muslo y bajar nuevamente (repetir 12 veces con cada pierna).



3. **Flexiones de brazos pies altos:** Pies apoyados en alguna superficie elevada y manos en el suelo, una vez tengas el cuerpo totalmente recto bajas hasta tocar con el pecho en el suelo una vez allí subes nuevamente (**20 repeticiones**).



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



5. **Rodillas al pecho:** Simulamos el CORRER en el sitio elevando rodillas, apoyando la punta del pie y exagerando el movimiento de los brazos. Realizamos estos movimientos consecutivos durante 30 segundos.



6. **Dominadas, dorsales/Bíceps:** Colgado en la barra con las palmas hacia adelante y brazos separados me elevó verticalmente hasta que la barbilla sobrepasa la barra.



7. **Tríceps/Lumbares/Glúteos/Flexores cadera:** Boca arriba, apoyo manos y la planta de un pie en el suelo dejando el cuerpo en posición recta desde esta posición realizo una flexión y extensión de la pierna elevada (realizar 10 repeticiones con cada pierna).



8. **Salto:** De pie saltas verticalmente, cuando caes flexionas rodillas, apoyas manos en el suelo y extiendes las dos pierna a la vez hacia atrás, desde esa posición llevas rodillas al pecho y saltas buscando altura nuevamente (**realizar 20 repeticiones**).



9. **Lumbares/glúteo/Isquiotibiales:** Boca abajo extendiendo brazos y piernas. Elevo manos y pies de manera simultánea, apoyando en el suelo solo la cadera, para luego relajar y apoyarlos nuevamente en el suelo.



10. **Fondos tríceps:** Apoyando manos en cualquier superficie y plantas de los pies en el suelo, desde esa posición flexiono los codos hasta formar un ángulo de 90° con el tronco y subo nuevamente.

