

## EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 2 (CAF N°2)

**Repeticiones:** 35 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 rodillas flexionadas:** Boca arriba rodillas flexionadas y manos junto a las orejas, debes elevar los hombros hacia arriba y adelante en ángulo de 30°.



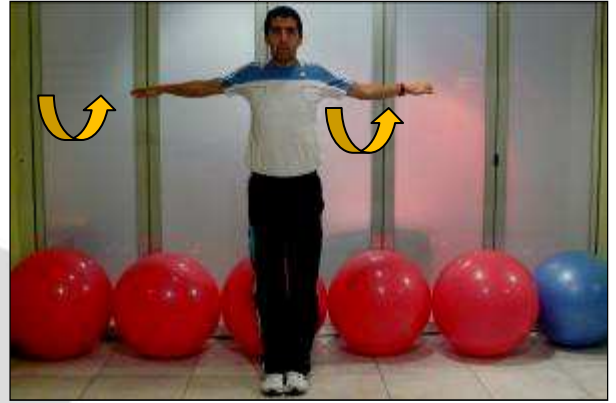
2. **Lumbares/Glúteo:** Boca abajo extendiendo brazos y piernas. Elevo mano derecha y pierna izquierda de manera simultánea, para luego relajar, apoyándolos nuevamente en el suelo y levantas mano izquierda y pierna derecha.



3. **Media sentadilla:** De pie debes flexionar la cadera y rodillas, hasta una posición de 90° a continuación ponte de pie nuevamente.



4. **Rotación de hombros:** De pie cuerpo totalmente recto y brazos abiertos (90° con respecto al tronco) desde esa posición movimiento circular de brazos (45° hacia atrás y 45° hacia adelante).



5. **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 (Realizar 12 repeticiones).



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



7. **Gemelos/Tibiales:** De pie debes elevar simultáneamente los talones del suelo y luego la punta del pie, es decir pasar de talón-punta-talón.

