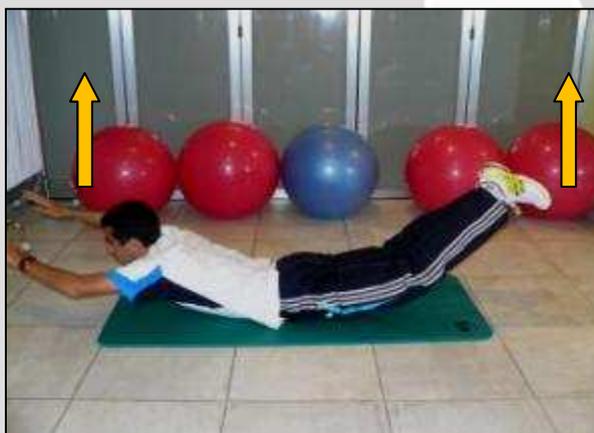


EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 3 (CAF N°3)

1. **Abdominales piernas altas:** Boca arriba piernas extendidas y manos junto a las orejas, debes elevar el hombro hacia arriba y adelante 30° en dirección a los pies.



2. **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.



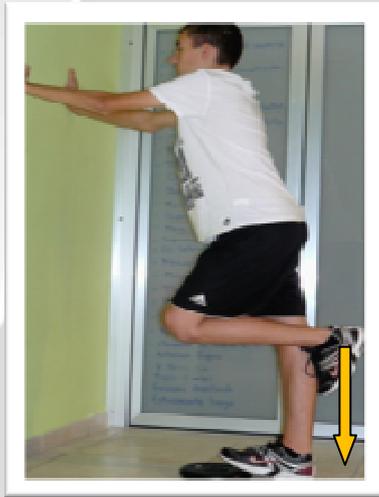
3. **Flexiones de brazos:** Apoyado sobre las palmas de las manos y punta de pies, cuerpo en posición horizontal debes bajar hasta tocar con el pecho el suelo (las chicas y personas con bajos niveles de fuerza pueden apoyar las rodillas en el suelo). (realizar 14 repeticiones).



4. **Glúteo medio:** Acostado lateralmente, elevo la pierna extendida primero una y luego la otra pierna (realizar 15 repeticiones con cada pierna).



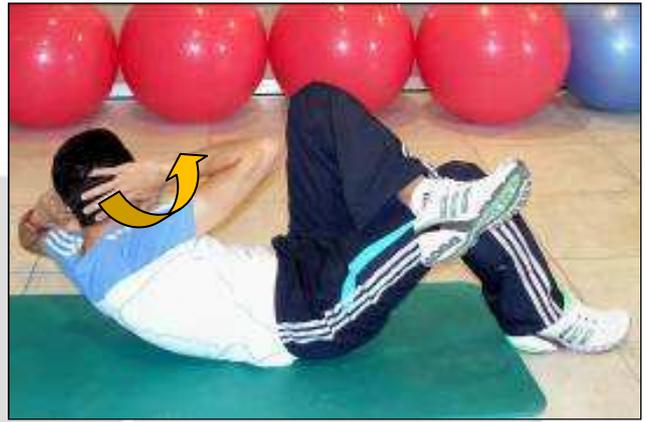
5. **Gemelos:** De pie apoyando la punta sobre alguna superficie y dejando el talón libre debes elevar simultáneamente los talones del suelo para luego bajar nuevamente (es conveniente que le des velocidad a cada movimiento).



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



7. **Abdominales cruzadas:** Boca arriba en primer lugar elevo los hombros del suelo para después girar con el codo a la rodilla opuesta (Son 30" con cada codo).



8. **Cambio de paso horizontal:** Apoyamos manos y punta de pies en el suelo a partir de esta posición llevo de forma alternativa una rodilla y luego otra al pecho.



9. **Isquiotibiales/Glúteos/Lumbares:** Boca arriba, apoyo manos y talones sobre el suelo y elevo la cadera (realizar 18 elevaciones).



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.