

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 4 (CAF N°4)

1. **Abdominales/Flexores cadera:** Acostado apoyo manos y cadera en el suelo llevando rodillas al pecho para luego extenderlas sin apoyarlas en el suelo.



2. **Glúteos/lumbares/Isquiotibiales:** Boca arriba, manos al lado del cuerpo y talones cerca de los glúteos, eleva la cadera y luego la bajo manteniendo la posición de los pies.



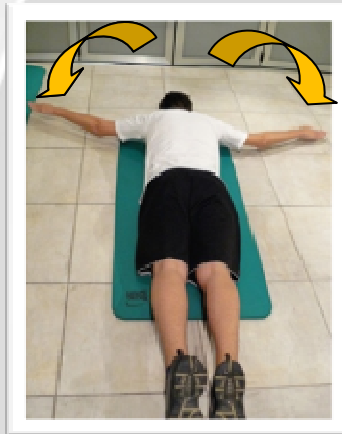
3. **Fondos tríceps:** Apoyando manos en cualquier superficie y plantas de los pies en el suelo, desde esa posición flexiono los codos hasta formar un ángulo de 90° con el tronco y subo nuevamente.



4. **Cuádriceps/Glúteos/Isquiotibiales:** De Pie delante un pie y realizo una flexión de rodilla hasta que la rodilla contraria toca el suelo, me incorporo y cambio de pierna. (Realizar 12 pasos con cada pierna).



5. **Nado largo:** Boca abajo todo el cuerpo apoyado en el suelo incluida la frente, con las manos en la nuca, de allí extender brazos hasta una posición recta y trasladarlo de esta forma hasta la cadera. Desde allí debes tocar con la punta de los dedos desde la cadera hasta la nuca nuevamente y comenzar así la repetición siguiente.



6. **Glúteo medio/Basto externo:** Acostado lateralmente, elevo la pierna unos 30 cm. Y la traslado de atrás a adelante sin bajarla en ningún momento (realizar 15 repeticiones con cada pierna).



7. **Fondos tríceps:** Apoyando manos, punta de los pies en el suelo y codos completamente pegados al tronco desde esa posición eleva y baja el cuerpo hasta que el pecho toca el suelo (**15 repeticiones**).



8. **Abdominales/Flexores de cadera:** Boca arriba y manos debajo de la cadera o al lado de esta, debes llevar piernas rectas hacia arriba despegando (ángulo 45°) y luego descender lentamente.



9. **Lumbares/Glúteos/Flexores de cadera:** Boca arriba, eleva cadera del suelo apoyando planta de un solo pie en el suelo, extendiendo una pierna y lleva la rodilla al pecho para luego extenderla. Realizo **12 repeticiones** con una pierna para luego cambiar a la otra, siempre con la cadera alta.



Repeticiones: 40 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