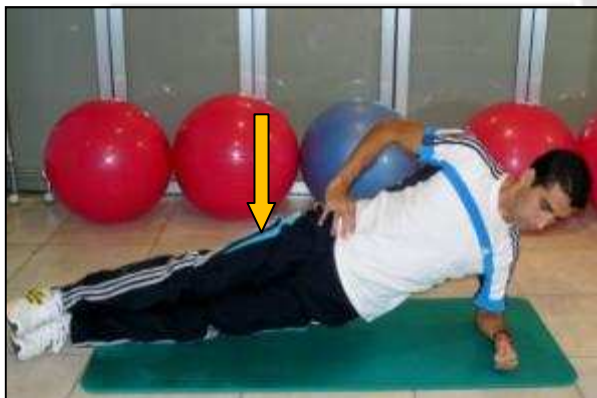


## EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 5 (CAF N°5)

1. **Abdominales transversos:** De costado apoyo antebrazo y parte lateral del pie dejando el cuerpo suspendido, desde esta posición elevo la cadera para luego bajarla alternativamente (realizar 10 repeticiones para luego cambiar de lado).



2. **Lumbares/Glúteos/Flexores de cadera:** Boca arriba, elevo cadera del suelo apoyando planta de un solo pie en el suelo, extendiendo una pierna y llevo recta hacia arriba. Realizo **15 repeticiones** con una pierna para luego cambiar a la otra, siempre con la cadera alta.



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



5. **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).



6. **Flexores de cadera/aductores/Abductores:** Apoyo manos y cadera en el suelo y con las piernas rectas sin apoyarlas en el suelo las separo para luego juntarlas de forma alterna.



7. **Rodillas al pecho:** Similamos 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.





- 8. Abdominales/Flexores de cadera:** Boca arriba, manos al lado del cuerpo, una pierna extendida y la otra apoyada sobre la rodilla. Elevo la pierna recta formando un ángulo de  $90^\circ$  con la cadera ( $45^\circ$  con cada pierna).



- 9. Cuádriceps/Glúteos:** De pie apoyo una pierna sobre un banco o alguna superficie y con las manos en la cintura bajo lentamente para luego subir. (realizar 14 repeticiones con cada pierna).



**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