

## EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 6 (CAF N°6)

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



2. **Aductores/Cuádriceps:** Piernas separadas ancho de hombros, punta de los pies hacia delante y manos en la cintura, traslado todo el peso de cuerpo de una pierna a la otra flexionando la rodilla.



3. **Abdominales oblicuos:** Boca arriba, brazos extendidos y rodilla flexionadas. Llevo las piernas juntas de derecha a izquierda sin levantar los hombros del suelo.



4. **Rodillas pecho:** Punta de pies y manos apoyadas en el suelo desde esta posición llevo las dos piernas al pecho y las extendiendo simultaneamente hacia atrás.



5. **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).



6. **Salto Gemelos:** De pie piernas rectas bloqueando rodilla y apoyando solamente punta de pies, debes juntar y separar piernas de forma lateral, otra variante es adelante y atrás de forma que puedes realizar 30" laterales y 30" adelante y atrás formando una cruz.





7. **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.



8. **Lumbares/Glúteos/Abductores:** Boca arriba, elevo cadera del suelo apoyando planta de un solo pie en el suelo, extendiendo una pierna y la llevo extendida hasta un lado y luego al centro nuevamente. Realizo **12 repeticiones** con una pierna para luego cambiar a la otra.



9. **Pecho/Tríceps:** Flexiones de brazos: Boca abajo, elevo cadera y acerco la palma de las manos a los pies, flexiono y extendiendo los codos. (realizo 10 repeticiones).



**Repeticiones:** 40 segundos de actividad (solo en aquellos que nos se indica el n° de repeticiones)

**Pausa:** 30 segundos

**Pausa entre circuitos:** 2 minutos

Si **NO** llegas al número de repeticiones solicitadas has las que puedas