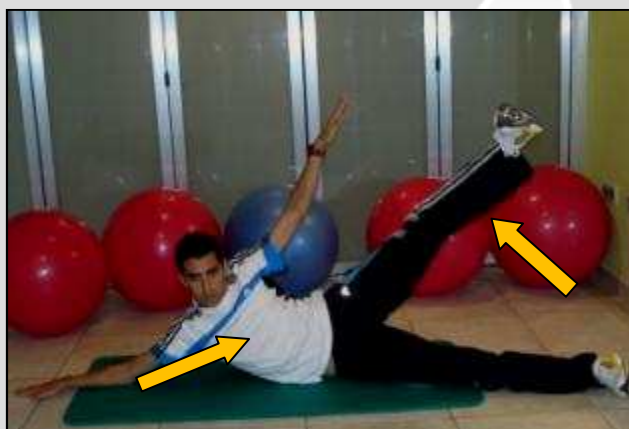


EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 7 (CAF N°7)

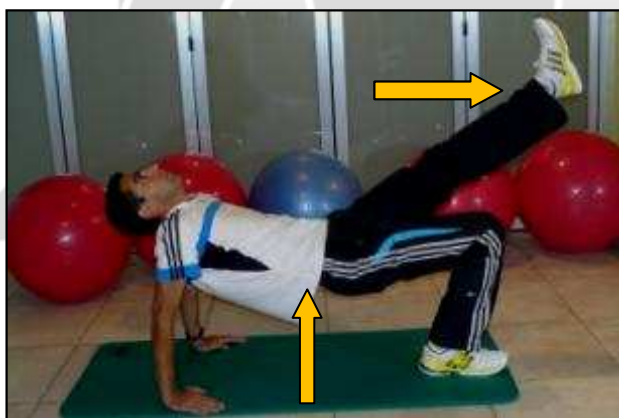
1. **Abdominales cruzadas:** Boca arriba en primer lugar elevo los hombros del suelo para después girar con el codo a la rodilla opuesta (Son 30" con cada codo).



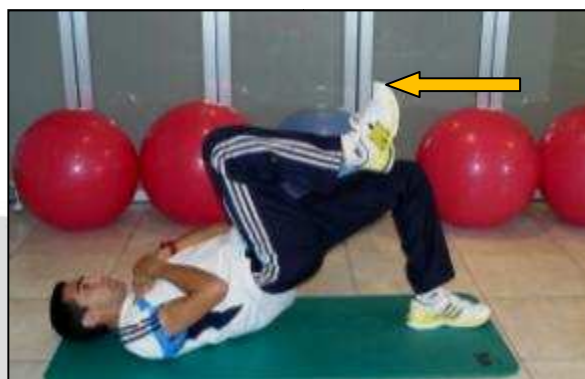
2. **Abdominales transversos/abductores:** Apoyado lateralmente elevo la pierna recta y el tronco hasta tocar con la mano el tobillo y bajar nuevamente (repetir 15 veces con cada pierna).



3. **Tríceps/Lumbares/Glúteos/Flexores cadera:** Boca arriba, apoyo manos y la planta de un pie en el suelo dejando el cuerpo en posición recta desde esta posición realizo una flexión y extensión de la pierna elevada (realizar 10 repeticiones con cada pierna).



4. **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 la rodilla al pecho para luego extenderla. Realizo **12 repeticiones** con una pierna para luego cambiar a la otra, siempre con la cadera alta.



5. **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).



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



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



8. **Dominadas, dorsales/Bíceps:** Colgado en la barra con las palmas hacia adelante y brazos separados me elevo verticalmente hasta que la barbilla sobrepasa la barra.



9. **Cuádriceps/Glúteos/Isquiotibiales:** De pie realizo una caminata hacia delante alargando los pasos, llevando la rodilla trasera hasta tocar el suelo (realizo 15 pasos).



Repeticiones: 30 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