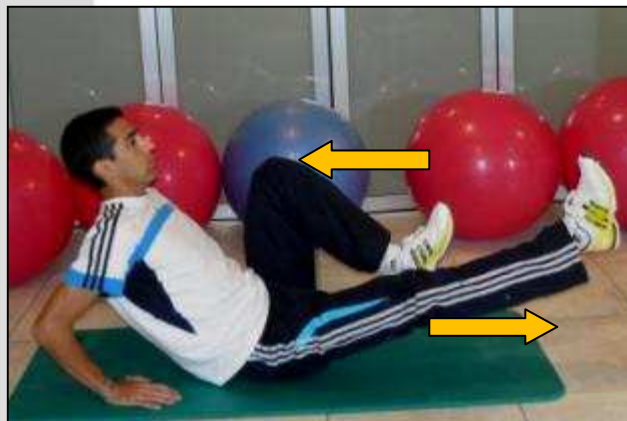


EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 8 (CAF N°8)

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



2. **Lumbares/Glúteo:** Boca abajo extendiendo brazos y piernas. Elevo mano derecha y pierna izquierda de manera simultánea, para luego relajar, apoyándolos nuevamente en el suelo y levantas mano izquierda y pierna derecha.



3. **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° con la cadera (45° con cada pierna).



4. **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).



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).



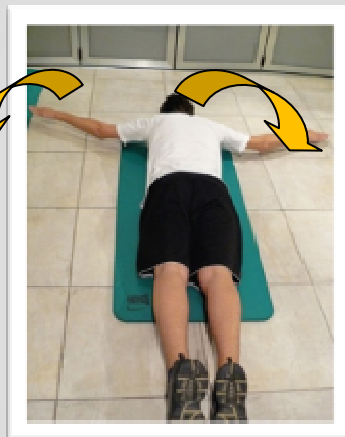
6. **Abdominales transversos:** De costado apoyo antebrazo y parte lateral del pie dejando el cuerpo suspendido, desde esta posición elevo la cadera para luego bajarla alternativamente (realizar 10 repeticiones para luego cambiar de lado).



7. **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.



8. **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.



9. **Grandes grupos musculares:** Posición inicial: manos y punta de los pies apoyadas en el suelo, llevo rodillas al pecho para luego saltar llevando brazos hacia arriba, cuando caigo flexiono rodillas, apoyando las manos en el suelo y extendiendo piernas hacia atrás nuevamente, para comenzar con la secuencia otra vez (realizar 15 saltos consecutivos).





10. Apoyo espalda contra la pared o balón y flexiono rodillas hasta quedar en semiflexión, una vez en esta posición aguanto 40 segundos con las manos frente al pecho, luego me pongo de pie.



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