

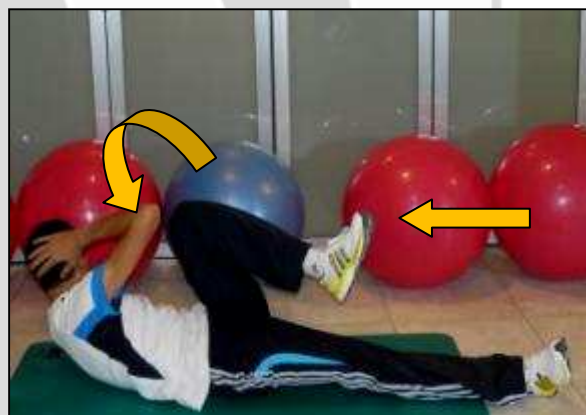


EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO N° 9 (CAF N°9)

1. **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.



2. **Abdominales:** Acostado con las manos apoyadas detrás de la nuca, llevo el CODO derecho a la rodilla izquierda para luego volver a la posición inicial. Alterno con codo izquierdo a rodilla derecha.



3. **Flexores cadera/glúteos/Isquiotibiales:** Apoyo manos y rodillas en el suelo y llevo 15 veces una rodilla al pecho y extendiendo la pierna en su totalidad, una vez concluidos los movimientos paso a la pierna siguiente.



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

4. **Pecho/Tríceps:** *Flexiones de brazos:* Boca abajo, elevo cadera y acerco la palma de las manos a los pies, flexiono y extiendo los codos.



5. **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.



6. **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.



7. **Saltos:** De pie saltas verticalmente, cuando caes flexionas rodillas, apoyas manos en el suelo y extiendes las dos pierna a la vez hacia atrás, desde esa posición llevas rodillas al pecho y saltas buscando altura nuevamente (**realizar 20 repeticiones**).



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



9. **Abdominales rodillas flexionadas:** Boca arriba rodillas flexionadas y manos junto a las orejas, debes elevar los hombros hacia arriba y adelante en ángulo de 30°.



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

