

VARIANTES DE ENTRADAS EN CALOR

ENTRADA EN CALOR Nº 1 (Tiempo aproximado 38´)

- ✓ 15´cc.
- ✓ 5´ Flexibilidad activa o movilidad articular
- ✓ 2 x 80 mts. Pr p: 1´30”
- ✓ 2 x 15 abdominales elevación de hombros
- ✓ 1 x 20” ½ sentadilla y salto en el lugar
- ✓ 2 x 15 abdominales elevación de rodillas
- ✓ 2 x 50 mts. 2º de triple
- ✓ 2 x 150 mts. Pr p: 2´30”

ENTRADA EN CALOR Nº 2 (Tiempo aproximado 42´)

- ✓ 10´cc.
- ✓ 5´ Flexibilidad activa o movilidad articular
- ✓ **2 x** (1 circuito gradas + 2 x 50 mts. Pr rápidos p: 1´)
- ✓ 10´cc.
- ✓ Técnica de carrera: Repetir cada ejercicio sobre 40 mts. (p: vuelta caminando)
 1. Rodillas al pecho
 2. Talones a glúteos
 3. Pequeños saltos gemelos
 4. 2º de triple

ENTRADA EN CALOR Nº 3 (Tiempo aproximado 32´)

- ✓ 5´ Flexibilidad activa o movilidad articular
- ✓ 2 x 12 abdominales boca abajo apoyo antebrazos y punta de pie y elevo cadera
- ✓ 1 x 10 flexiones de brazos (chicas apoyo rodillas)
- ✓ 10´cc.
- ✓ 2 x 150 mts. Pr p: 2´
- ✓ 1 x 10 saltos rana en llano, hacia delante
- ✓ 5´cc.

ENTRADA EN CALOR Nº 4 (Tiempo aproximado 30´)

- ✓ 5´cc.
- ✓ 5´ Flexibilidad y movilidad articular
- ✓ 1 x 20” cambio de paso en lugar
- ✓ 2 x 15 abdominales (rodillas flexionadas llevo codo a rodilla contraria alternativamente)
- ✓ 2 x 100 mts. Pr p:2´
- ✓ 5´cc. Ritmo medio alto
- ✓ 15 flexiones de brazos con codos pegados al cuerpo (chicas apoyar rodillas suelo)
- ✓ 1 x 50 mts. Técnica de carrera rodillas pecho
- ✓ 1 x 10 saltos media sentadilla y salto con desplazamiento hacia adelante

ENTRADA EN CALOR N° 5 (Tiempo aproximado 34')

- ✓ 5`flexibilidad activa o movilidad articular
- ✓ 10`cc.
- ✓ 4 diagonales rápidas
- ✓ 2 x 10 saltos rana + 10 saltos 2º triple + 50 mts. Pr (todo seguido)
- ✓ 1 x 15 abdominales (boca abajo, apoyo antebrazos y punta de pie elevo cadera)
- ✓ 1 x 20 lumbares (boca abajo, elevo pecho del suelo)
- ✓ 1 x 100 mts. Pr

ENTRADA EN CALOR N° 6 (Tiempo aproximado 32')

- ✓ 5`flexibilidad activa o movilidad articular
- ✓ 5`cc.
- ✓ 2 x 50 mts. Pr
- ✓ 2 x (12 Saltos llevando rodillas al pecho (con vallas bajas))
- ✓ 5`cc.
- ✓ 1 x 200 mts. Pr

Flexibilidad activa: Ejercicios de estiramiento realizados antes de la actividad física en el cual deben realizarse pequeños tironcitos repetidas veces (6 a 10) con cada grupo muscular.

Flexibilidad pasiva: Ejercicios de estiramiento realizados después de la actividad física en el cual debe realizarse una estiramiento mantenido (15 a 20 seg.) de cada grupo muscular con el fin de relajar las fibras musculares.

